İNSAN VE DAVRANIŞI

PSİKOLOJİNİN TEMEL KAVRAMLARI

DOĞAN CÜCELOĞLU

REMZİ KİTABEVİ

25. BASIM

Büyük Fikir Kitapları Dizisi: 96
İNSAN VE DAVRANIŞI / Doğan Cüceloğlu

ISBN-13: 978-975-14-0250-9
ISBN-10: 975-14-0250-6

BİRİNCİ BASIM: Ağustos, 1991
ON BEŞİNCİ BASIM: Eylül, 2006

Kitabın bu basımı 3000 adet olarak yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez, E3-14, Etiler 34337, İstanbul
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Remzi Kitabevi A.Ş. tesislerinde basılmıştır.

Bu kitabı lise edebiyat öğretmenim
Cahit Okurer'*in*
aziz hatırasına sunuyorum.

SUNUŞ

GİRİŞ

"*İnsan ve Davranışı*, psikoloji biliminin temel kavramlarını Türk toplumu ve kültürüne mal edebilmek için yazılmıştır." Masum görünümlü bu cümle uzun yıllar devam etmiş olan karmaşık ve güçlü uğraşıları kapsamaktadır.

Türk toplumu din merkezli geleneksel kültürden, bilimsel düşünce merkezli çağdaş demokratik Batı uygarlığına geçişi yaşıyor. Devlet düzeni (idare, yasaların yapımı ve uygulanması, eğitim, ordu) çağdaş Batı uygarlığının anlayış ve değerlerini temel aldığı halde, toplum yaşamı (çocuk terbiyesi, aile içi ilişkiler, komşuluk ilişkileri, ahlak anlayışı) geleneksel kültürü temel alır.

1989 Aralık ayında MEF dersanesinin "Ana-Baba Okulu"na konuşucu olarak davet edilmiştim. Toplantıya katılan birçok ana-baba, lise çağındaki çocuklarının kendilerini önemsememelerinden, onlara boş vermelerinden yakındı. Başı örtülü bir anne, oğlunun kendisine, "Başını böyle örttüğün sürece senin sözünü kimse önemsemez; sana saygı duymamı nasıl isteyebilirsin?!" dediğini ve bu duruma çok üzüldüğünü ifade etti. Gördüğüm kadarıyla, ana-babaların evde öğretmek istediği yaşam düzeni ile, okullarda öğretilen yaşam felsefesi birbirinden farklıydı; farklı dünya anlayışlarını ve farklı değerleri ifade etmekteydi. Ana-babaların geleneksel kültür değerlerine göre yaşamlarını düzenlemeleri, çocukları tarafından tepki ve alayla karşılanıyordu.

Modern Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'tür. Atatürk, Türkiye Cumhuriyeti Devleti'nin bağımsız ve güçlü bir devlet olarak yaşayabilmesi için, Batı uygarlığına geçişi zorunlu görmüştür. Onun önderliğinde Türk devletinin bütün kuruluşları yeniden düzenlenmiştir. Ne var ki, Türk insanını değiştirmek ve geleneksel kültürden çağdaş uygarlığın kültürüne yöneltmek, devletin yapısını yeniden düzenlemekten daha da zor ve karmaşık bir işti.

Geleneksel kültürün anlayış ve değerleriyle, çağdaş uygarlığın anlayış ve değerleri arasındaki çelişki ve çatışma, günümüz Türk insanının en belirgin ve baskın psikolojik özelliğini oluşturur. İnsanı değiştirebilmek için önce insanı anlamak gerekir. İnsanı anlamak psikoloji biliminin görevidir. Çok karmaşık tarih ve kültür koşulları içinde oluşmuş Türk toplumu ve onun insanı, Batı kültürü içinde gelişmiş bir psikoloji bilimi içinde kavranamaz. Ne var ki, henüz elimizde tam anlamıyla gelişmiş bir «Türk psikoloji bilimi» de yoktur; bir noktadan işe başlamak gerekiyor; bu kitap böyle bir başlangıç noktası olmayı amaçlıyor.

Önceleri iki üniversitenin felsefe bölümlerinde okutulan psikoloji, soyut ve kuramsal bir bilgi olarak ele alınmakta, Türkiye'nin koşulları içinde uygulamalı yönleri üzerinde durulmamaktaydı. Bugün uygulamaya dönük psikoloji canlanmakta ve uygulayıcılar eğitim, endüstri, sağlık alanlarında rağbet görmektedir. Psikoloji konularına artan ilginin hızı ve kapsamını, Baltaş'ların *Stres* adlı kitabının ikinci baskısının (1986) sunuşunda bulabiliriz:

> *Zuhal Baltaş 1973'te ilgilendiği konuyu soranlara «stres» cevabını verdiğinde, çoğunluğu üniversite çevresinden olan soru sahipleri kendisine ikinci bir soru daha yöneltiyorlardı: «Stres nedir?»*
>
> *Aradan geçen 14 yıl içinde artık hiç kimse «stres nedir?» diye sormuyor. Bugün artık çoğu doğru olmasa da, herkesin kafasında bir stres kavramı var. Ancak bugün yeni bir soru ile karşı karşıyayız: «Stresle başaçıkılabilir mi? Nasıl?»*
>
> *Prova baskısı Eylül'de yapılan* Stres ve Başaçıkma Yolları, *26 Ekimde 3250 adet basılarak piyasaya çıktı ve tam iki ay sonra da tükendi. Kitabın gördüğü bu ilgi kendi alanında önemli bir boşluğu doldurduğunun açık işaretiydi."*

Uygulamalı alanın yanı sıra, araştırmaya dayalı kuramsal psikoloji de Türk toplumunu ve insanını anlamak için gereklidir. *İnsan, Aile, Kültür* adlı kitabında Çiğdem Kağıtçıbaşı bu konuya geniş yer ayırmaktadır:

> *"İnsanın durumunu anlamayı ve onu değiştirmeyi amaçlayan bütün girişimlerin temelinde «bir insan modeli» vardır. Böyle bir model, insan davranışı ve ilişkilerinin nasıl kavramsallaştırılacağını gösterir ve bunların geliştirilmesi için gereken kuralcı çatıyı oluşturur. Bazen açıkça ortaya konan bazen sadece varsayılan psikolojik insan modelleri, ekonomiden psikoterapiye kadar uzanan geniş bir alanda insan davranışının nasıl şekilleneceğini açıklayan ele alışlara temel teşkil etmiştir.*
>
> *«İnsan modeli», özellikle üçüncü dünya ülkelerinin gelişim çabalarında ve onlara önerilen gelişme modellerinde de kullanılır. Hatta salt teknoloji/bilgi transferi ve ekonomik gelişme modellerinin uygulanabilirlik beklentileri bile insanların belirli şekillerde davrandıkları varsayımına dayanır. ...*
>
> *İnsan davranışının konu edildiği temel disiplin olan psikoloji bu «insan modeli»nin oluşmasında ve tartışmasız kabul edilmesinde önemli bir rol oynamıştır. ..."* (1990, s. 19).

Geleneksel kültür içinde tanımlanan anne-baba, karı-koca, öğretmen-öğrenci, işveren-işçi, doktor-hasta, devlet-vatandaş vb. ilişkilerini, çağdaş bilimsel değerler çerçevesinde Türk psikologları yeniden tanımlama gayreti içinde bulunuyor. Böylece Türk psikologları günümüzde, «çağdaş demokratik uygar Türk insan modeli» yaratma işlevini yüklenmiştir. Yaratılan bu «insan modeli»nin bilimsel ve gerçekçi oluşu, Atatürk'ün özlediği anlamda uygar bir ulusun temelini oluşturacaktır. Çağdaş demokratik uygar Türkiye'nin yaratılmasında, Türk psikologlarının önemli görevler başaracağı kanısındayım.

KİTABIN DİLİ

Dil konusunda toplumumuzdaki görüşler dört temel grupta toplanabilir: (1) dilde değişmeye taraftar olmayanlar; (2) dilin topluma getirilecek devrimlerin bir aracı olduğuna, bu nedenle Türkçe'nin temelden ve hızla değiştirilmesi gerektiğine inananlar; (3) Türk toplumundaki sosyal, ekonomik, politik ve kültürel değişmeleri dilin yansıtmasını isteyenler ve (4) Türkiye'nin artık Batılı bir toplum olduğunu, bu nedenle Türkçe'nin bol miktarda Batı dillerinden kelimeler almasının sağlıklı olduğunu düşünenler.

Bu kitapta daha çok (3) no.lu anlayış baskın olmuştur. Ancak Türk dili oluşum içindedir; bir görüşün doğru, değerlerinin yanlış olduğunu söylemek gerçeğe uymaz; her görüşün haklı olduğu yanları vardır. Ne var ki, aynı sayfada hem «imkân», hem de «olanak» kelimelerini kullanmamı büyük bir "suç" olarak gören ve «tek başına bir görüşün» doğru olduğunu savunan kimseler olacaktır. Elimden geldiğince tutarlı olmaya çalışmakla beraber, günlük konuşma dilindeki özelliklere de yer vermeye çalıştım; bu nedenle «yaşam» kelimesini tutarlı olarak kullanırken "Ben buna hayat mı derim?" deyişini olduğu gibi bıraktım. Oldukça teknik konularda ise bilimsel terimleri orjinal dilinden alarak kullandım.

«İhtiyaç» gibi bazı psikolojik terimler günlük konuşma dilinde kullanılmaktadır. Bu tür kavramların teknik ve bilimsel anlamını pekiştirmek amacıyla «gereksinme» gibi yeni Türkçe karşılıklarını kullandım. Bu konuda Türk psikologları arasında görüş farklılığı olduğunun bilincindeyim. Benim kişisel tercihim, olanaklar elverdiği ve anlam bakımından bir kayıp olmadığı sürece, teknik kavramları yeni Türkçe karşılıklarıyla karşılamaktır. Böylece, kavramın bilimsel anlamı, günlük dilden gelen çağrışımlardan arınmış olur ve teknik bir psikolojik kavram olarak kesinliğini korur. Bu nedenle «şartlama» yerine «koşullama», «hafıza» yerine «bellek» vb. terimleri tercih ettim.

TEŞEKKÜRLER

Bu kitabın elinizdeki biçimde size ulaşmasında birçok kimsenin katkısı oldu. Dr. Kurtuluş Öztopçu kitabı baştan sona okudu, anlatım belirsizliklerinin temizlenmesine yardımcı oldu. Doç. Dr. Acar Baltaş ve Doç. Dr. Zuhal Baltaş kitabın tümünü gözden geçirerek anlatım, terminoloji, eklemeler ve çıkarmalar konusunda değişik katkılarda bulundular. Bu meslektaşlarım, özellikle Acar Baltaş, kitabın üslubunu temelden etkilemiştir. Prof. Dr. Sirel Karakaş'ın ikinci ve üçüncü bölümle ilgili eleştirileri, bu bölümlerin biçimlenmesinde etkili oldu. Dr. Karakaş, üzerinde halen çalışmakta olduğu psikoloji terminolojisi çalışmalarından yararlanmama izin verdi. Prof. Dr. Suna Tevrüz onbeşinci bölümde eleştirileriyle, Prof. Dr. Necla Öner psikoloji terminolojisi ve Türkçe yayınlar sağlayarak bana yardımcı oldular. Yücel Perinçek içerik ve üslupla ilgili değişik önerileriyle katkıda bulundu. Kitabın birinci baskısından sonra Doç. Dr. Nilüfer Voltan-Acar, Dr. Ergun Başer ve Prof. Dr. Faruk Erem önerileriyle yardımcı oldular. Dokuz Eylül Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Araştırma Görevlisi Mehmet Türkeri kitabın 4. baskısını dikkatle okuyarak gözden kaçmış olan referans eksikliklerini tamamlamamda ve bazı uç ifadeleri düzeltmemde katkıda bulunmuştur. Remzi Kitabevi sahipleri Erol Erduran ve Ömer Erduran kitabın hazırlanışı süresince teknik ve içerik yönünden değerli katkılarda bulundular.

Adlarını yukarda verdiğim kişilere içten teşekkürlerimi sunmayı zevkli bir görev sayıyorum. Onların katkıları olmadan *İnsan ve Davranışı* elinizdeki gelişmesine erişemezdi.

Son olarak Ayşen, Elif, Timur, Ayşe, Hakan ve Salvador Leanos'a teşekkür etmek istiyorum; onların gösterdiği anlayış ve destek olmadan bu kitaba ne başlayabilir, ne de bitirebilirdim.

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN DOĞASI

1. GİRİŞ, 21
2. DEĞİŞİK YAKLAŞIM TÜRLERİ, 26
Nörobiyolojik Yaklaşım, 26 • Davranışsal Yaklaşım, 28 • Bilişsel Yaklaşım, 29 • Psikoanalitik Yaklaşım, 30 • Fenomenolojik Yaklaşım, 32
3. BİLİMSEL PSİKOLOJİNİN KAPSAMI, 34
Psikolojinin Tanımı, 34 • Psikolojinin Alanları, 35 • *Deneysel Psikoloji*, 35 • *Fizyolojik Psikoloji* 36 • *Gelişimsel Psikoloji*, 36 • *Kişilik Psikolojisi*, 37 • *Sosyal Psikoloji*, 38 • *Bilişsel Psikoloji*, 38 • *Klinik ve Danışmanlık Psikolojisi*, 38 • *Okul ve Eğitim Psikolojisi*, 39 • *Endüstri Psikolojisi*, 39 • Yeni Gelişen Psikoloji Alanları, 39
4. ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ, 40
Giriş, 40 • Deneysel Yöntem, 41 • Gözlem Yöntemi, 42 • Tarama Yöntemi, 43 • Test Yöntemi, 44 • Vaka Tarihçesi Yöntemi, 45
5. PSİKOLOJİ BİLİMİNİN TÜRK TOPLUMUNDAKİ YERİ, 46
Giriş, 46 • Birey Düzeyinde Psikolojinin Yararları, 46 • Psikolojinin Grup ve Toplum Düzeyindeki Katkısı, 48

Bölüm 2

DAVRANIŞIN BİYOLOJİK TEMELLERİ

1. KARA KUTU ÖRNEĞİ, 51
Birinci Deneme, 52 • İkinci Deneme, 52 • Üçüncü Deneme, 52
2. DAVRANIŞ ÖRNEĞİ, 53
3. İLK DÜZEY: SİNİR HÜCRESİ, 54
Temel Birim: Nöron (Sinir Hücresi), 54 • Sinir Hücresinin Yapısı, 54 • Sinir Hücresinin İşleyişi: Üç Tür Bilgi İşlem, 57 • *1.Tür: Akson boyunca iletim*, 58 • *Elektrokimyasal süreç: Aksiyon potansiyeli*, 58 • *2. Tür: Sinapslarda aktarım ve sinirsel aktarıcılar*, 61 • *3. Tür: Bütünleme*, 62
4. İKİNCİ DÜZEY: HÜCRE GRUPLAŞMALARI, 63
Grup Türleri, 63 • Getirici, Götürücü ve Birleştirici Gruplar, 63

5. ÜÇÜNCÜ DÜZEY: SİNİR SİSTEMİ, 64
Çevresel Sinir Sistemi, 65 • Merkezi Sinir Sistemi: Beyin ve Omurilik, 66

6. BEYİN, 67
Beyin Araştırmalarında Kullanılan Teknikler, 67 • Beynin Temel Yapıları, 71 • *Arka Beyin*, 71 • *Orta Beyin*, 72 • *Ön Beyin*, 74

7. BEYİN KABUĞU VE DAVRANIŞ, 75
Beyin Kabuğundaki Duyu Alanları, 76 • Hareket ve Beyin Kabuğu, 78 • Öğrenme, Düşünme ve Beyin Kabuğu, 78 • Konuşma ve Beyin Kabuğu, 79 • Ayrık-beyin Deneyleri, 80

8. İÇ SALGI BEZLERİ, 84
Hipofiz Bezi, 85 • Tiroid Bezi, 86 • Adrenal/Böbreküstü Bezi, 86

9. DAVRANIŞ VE GENETİK, 87
Kromozomlar ve Genler, 88 • Baskın ve Altkın Genler, 90 • Kromozomlarla İlgili Anormallikler, 91 • İkiz Çalışmaları, 92 • Seçerek Çiftleştirme ve Kendi Yakınından Türetme Çalışmaları, 93 • Kalıtım, Çevre ve Evrim, 93

10. ÖZET, 95

Bölüm 3

DUYUM VE ALGILAMA

1. ALGISAL EŞİKLER, 99
Özel Alıcılar, 99 • Mutlak Eşik, 99 • Fark Eşiği, 100

2. DUYUSAL UYUM, 101
Duyusal Uyumun Etkileri, 102

3. İKİNCİL DUYULAR, 102
Birincil ve İkincil Duyular, 103 • Dokunma Duyusu, 104 • Pozisyon Duyusu, 104 • Koklama Duyusu, 105 • Tad Duyusu, 106

4. İŞİTME, 108
Ses Dalgaları, 108 • Kulak Yapısı, 109 • İşitme Kuramları, 110 • Sesin Yerini ve Uzaklığını Anlamak, 111

5. GÖRME, 112
Işık, 112 • Gözün Yapısı, 113 • Retina: Çubukçuk ve Mızrakçıklar, 114 • Karanlığa Uyum, 116 • Renk Duyusu, 117

6. ALGILAMA VE YAŞANTI, 118

7. ALGI YANILMALARI, 119
Algı Yanılmaları ve Halüsinasyon, 121

8. ALGILAMA SÜREÇLERİ, 121
Seçici Dikkat, 121 • Örgütleme, 123

9. KARMAŞIK ALGILAMA SÜREÇLERİ, 125
Örüntü Algılaması, 125 • Hareket Algılaması, 126 • Derinlik Algılaması, 127 • Derinlik Algılaması Doğuştan mıdır, Yoksa Öğrenilmiş midir?, 130 • Dil Algılaması, 130

10. ALGISAL DEĞİŞMEZLER, 131

11. ALGISAL BEKLENTİLER, 132
12. ALGISAL GELİŞİM VE ÖĞRENME, 135
13. ÖZET, 136

Bölüm 4

ÖĞRENME

1. KLASİK KOŞULLAMA, 140
Pavlov'un Deneyleri, 141 • Kazanma ve Sönme, 141 • Klasik Koşullama Örnekleri, 142 • Genelleme ve Ayırt Etme, 142 • Klasik Koşullamanın Değişik Kuramsal Yorumları, 143
2. EDİMSEL KOŞULLAMA, 144
Skinner'ın Deneyleri, 145 • Koşullanmış Pekiştirme, 148 • Pekiştirme Tarifeleri, 149 • Davranışı Biçimlendirme, 151 • İnsan Davranışının Edimsel Koşullanması, 153 • Otonom Tepkilerin Edimsel Koşullanması ve Biyobildirim, 155
3. PEKİŞTİRME KAVRAMI, 156
Premack Kuralı, 157 • Pekiştirmenin Miktarı ve Gecikme Süresi, 158 • Öğrenmede Cezanın Rolü, 159 • Beyin Uyarılması ve Pekiştirme, 161
4. BİLİŞSEL (ZİHİNSEL) ÖĞRENME, 162
Kavrama Deneyleri, 162 • Zihinsel (Bilişsel) Yapılar, 163
5. BİLGİSAYAR YARDIMIYLA ÖĞRENME, 165
Bireyselleştirilmiş Öğretim, 165 • Öğretim Programı, 166
6. ÖZET, 167

Bölüm 5

BELLEK

1. BELLEĞİN BELİRGİN ÖZELLİKLERİ, 170
Belleğin Üç Aşaması, 170 • İki Tür Bellek, 171
2. KISA SÜRELİ BELLEK, 171
Kodlama, 171 • Fotoğrafsı İmge, 172 • Depolama, 173 • Ara-bul-geriye getir, 174 • Kısa Süreli Bellek ve Düşünme, 176 • Kümeleme, 177
3. UZUN SÜRELİ BELLEK, 179
Kodlama, 179 • Depolama ve Ara-bul-geriye getir, 181 • Örgütleme ve Bağlam, 183 • Bozucu Etkiler, 185 • Unutmada Heyecansal Etkenler, 186
4. BELLEĞİN GELİŞTİRİLMESİ, 187
Kümeleme ve Bellek Genişliği, 187 • Hayal Etme (İmgeleme) ve Kodlama, 188 • Ayrıntılama ve Kodlama, 189 • Bağlam, 189 • Örgütleme, 190 • Ara-bul-geriye getir İçin Alıştırma Yapma, 191 • Altı Aşamalı Bellek Geliştirme Yöntemi, 191
5. KISA VE UZUN SÜRELİ BELLEKLER ARASINDAKİ İLİŞKİ, 192
İki Türlü Belleğin Varlığını Destekleyen Kanıtlar, 192 • İkili Bellek Kuramı, 194

6. YAPILANDIRICI BELLEK, 196
7. ÖZET, 198

Bölüm 6

BİLİŞİM: DİL, KAVRAMLAR VE PROBLEM ÇÖZÜMÜNDE DÜŞÜNCE

1. GELİŞEN BİLİŞİM ALANI, 201
   Beş Yaklaşım, 202
2. DİL, 204
   Fonem ve Morfemler, 204 • Tümleç Yapısı Grameri, 205 • Derin ve Yüzeysel Yapı, 206 • Dönüştürümlü Gramer, 206 • Anlama/Hatırlamada Yapılandırma ve Yeniden Yapılandırma, 207 • Dilin Öğrenilmesi, 209 • Dilin Öğrenilmesiyle İlgili Kuramlar, 211 • Şempanzeler ve Dil, 213 • Dil ve Düşünce, 214
3. KAVRAM OLUŞTURMA, 215
   Kavram Tanımı, 215 • Kavramlar ve Dil, 216 • Kavram Oluşturma Kuramları, 217
4. PROBLEM ÇÖZME, 219
   Problem Çözümündeki Dört Aşama, 219 • Alt-amaçlar ve Planlama, 219 • Deneme ve Yanılma ya da İçgörü, 221 • Problem Çözmede Karşılaşılan Güçlükler, 221 • Benzetme Modelleri, 222
5. BELLEK VE BİLİŞİMİ ETKİNLEŞTİRMEK, 222
   Dikkat Et, 222 • Tekrar Et, 223 • Organize Et, 223 • Uygun Bellek Teknikleri Kullan, 223 • Yeni Deyişler Uydur, 224 • Birbirleriyle Etkileşen İmgeler Oluştur, 224 • Belleğin Yetersiz Olduğu Durumlar: Bağlamın Önemi, 225 • Nerede ve Nasıl Çalışmalı, 225
6. ÖZET, 226

Bölüm 7

GÜDÜLENME

1. GİRİŞ, 229
   Güdülenmenin Tanımı, 229
2. GÜDÜLENMEYE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR, 230
   Dürtü Kuramı, 230 • Özendirici Uyarıcı Kuramı, 231 • Optimal-Düzeyde-Uyarılma Kuramı, 232 • İçgüdü Kuramı, 232 • Basımlama, 234 • Bilinçdışı Güdülenme Kaynağı, 235 • Maslow'un Gereksinme Derecelemesi, 235
3. AÇLIK, 238
   Homeostatis Kuramı, 238 • Aç Olduğumuzu Bize Bildiren İpuçları, 238 • Hipotalamik Denetim, 241 • Dış Uyarıcılar ve Açlık, 241 • Aşırı Şişmanlık, 242
4. SUSUZLUK, 243
   Hücrelerde Su Kaybı, 243 • Kanın Hacminde Azalma, 244 • Ağız Kuruluğu ve Susuzluk, 244 • Birincil ve İkincil İçme Davranışları, 244

5. CİNSİYET, 245
   Cinsiyetin Diğer Güdülerden Farkı, 245 • Cinsiyet Konusunda Araştırma Yapma Zorluğu, 246 • Cinsel Davranışta Öğrenmenin Etkisi, 247
6. BİR GÜDÜ OLARAK DUYUSAL UYARIM, 248
   İçkaynaklı ve Dışkaynaklı Ödül, 249
7. KARMAŞIK İNSAN GÜDÜLERİ, 250
   İnsan Gereksinmelerinin Değişik Türleri, 250 • Başarma Gereksinmesi, 251 • İlişki Kurup Yakınlaşma Gereksinmesi, 255 • Bilişsel Tutarlılık Gereksinmesi, 256 • Denetim Altında Tutma Gereksinmesi, 256 • Gereksinmelerin Zaman İçinde Değişimi, 257
8. ÖZET, 258

Bölüm 8
HEYECAN

1. HEYECANLARIN İNCELENMESİ, 262
   Heyecanların Sınıflandırılması ve Tanınması, 263 • Mantık ve Heyecan, 264 • Heyecanın Değişik Tanımları, 264
2. HEYECANLARIN FİZYOLOJİSİ, 265
3. HEYECAN KURAMLARI, 266
   James-Lange Kuramı, 266 • Cannon-Bard Kuramı, 267 • Bilişsel Kuram, 268 • Sosyobiyolojik Kuram, 269
4. DOĞUŞTAN GETİRDİĞİMİZ VE SONRADAN ÖĞRENDİĞİMİZ İFADELER, 269
5. HEYECANIN SÖZSÜZ İFADESİ, 272
   Dil Olarak Sözsüz İfade, 272 • Göz İlişkisi, 272 • Hareket, Beden Durumu ve El-Kol Davranışları, 273 • Kişisel Mekân, 274 • İki Anlamlı Mesajlar, 275
6. KAYGI, 276
   Kaygı Nedir?, 276 • Kaygının Nedenleri, 277 • Kaygı Yararlı Olabilir mi?, 278
7. ENGELLENME, 278
   Engellenmenin Tanımı ve Bazı Örnekler, 279 • Gecikme Engellenmesi, 270 • Önleyici Engellenmesi, 280
8. ÇATIŞMA, 281
   Çatışmanın Tanımı ve Bazı Örnekler, 282 • Çatışma Türleri, 282 • Çatışma İçindeki Davranış, 284
9. ÖZET, 287

Bölüm 9
GÜNLÜK YAŞAMIMIZDA GÜDÜ VE HEYECANLAR

1. GİRİŞ, 289
   Çok Fazla Güdülenebilir miyiz?, 290 • Kaygı ve Öğrenme, 290

2. KAYGI VE GERGİNLİKLE BAŞAÇIKMA YOLLARI, 292
   Kaygı ve Gerginlik Belirtileri, 293 • Bilinçli Başaçıkma Yollarından Otohipnoz Tekniği, 293 • Bilinçli Başaçıkma Yollarından Dereceli Gevşeme Tekniği, 294 • Bilinçli Başaçıkma Yollarından Kaynağı Bulma Tekniği, 297 • Bilinçsiz Başaçıkma Yolları: Savunma Mekanizmaları, 301
3. ENGELLENMEYLE BAŞAÇIKMA YOLLARI, 304
   Giriş, 304 • Bilinçli Başaçıkma Yolları, 305 • Güvenli Girişkenlik Eğitimi, 308 • Çözümü Olmayan Sorunlarla Başaçıkma, 310
4. ENGELLENMEYE BİLİNÇSİZ YAPILAN TEPKİLERDEN BİRİ OLARAK SALDIRGANLIK, 312
   Uyuma Götürücü ve Uyumu Bozucu Türden Saldırganlık, 313 • Yer Değiştirmiş Saldırganlık, 313 • Saldırganlık Öğrenilmiş bir Davranış mıdır?, 314
5. ENGELLENMEYE BİLİNÇSİZ YAPILAN TEPKİLERDEN BİRİ OLARAK ACİZLİK VE DUYGUSAL ÇÖKÜNTÜ, 317
   Öğrenilmiş Acizlik, 317 • Duygusal Çöküntüden Kurtulma, 318
6. ENGELLENMEYE YAPILAN DİĞER BİLİNÇSİZ TEPKİLER, 320
   Gerileme, 320 • Hayal Dünyasına Kaçma, 320 • Kendi Kendini Yıpratıcı ve Ket Vurucu Davranışlar, 320
7. STRES VE BAŞAÇIKMA YOLLARI, 321
   Genel Uyum Belirtisi, 321 • Stresin Nedenleri ve Sonuçları, 321
8. TÜRKİYE'DE YAPILAN STRES ARAŞTIRMALARI, 324
   Stresle Başaçıkma Yolları, 325
9. CİNSİYET, 326
   Giriş, 326 • Cinsiyet ve Pornografi, 327 • Bireysel Farklılıklar, 328
10. ÖZET, 328

Bölüm 10

YAŞAM BOYUNCA GELİŞİM

1. GİRİŞ, 331
2. GELİŞİM SÜREÇLERİ VE GELİŞİME FARKLI BAKIŞ TARZLARI, 332
   Biyolojik Süreçler, 332 • Çevreden Gelen Etkiler, 333 • Etkileşim Süreçleri, 335 • Farklı Görüşlerin Kaynaşımı ve Akla Gelen Bazı Sorular, 338
3. DOĞUM ÖNCESİ DEVRE, 339
   Hamilelik Süresinde Dış Etkiler, 341
4. BİREYİN BEDENSEL VE HAREKETSEL GELİŞİMİ, 342
   Doğumla Gelen Özellikler, 342 • İlk İki Yılda Görülen Hareket Gelişimi, 342 • İki ile Beş Yaş Arasında Bedensel Gelişme, 344 • Beş ile Oniki Yaş Arasında Bedensel Gelişme, 345 • Ergenlik Çağı: Oniki ile Onsekiz Yaş Arasında Bedensel Gelişme, 345
5. BİLİŞSEL GELİŞİM, 346
   İlk İki Yılda Görülen Bilişsel Gelişim, 346 • İki ile Beş Yaş Arasında Bilişsel Gelişim ve Dil, 347 • Beş ile Oniki Yaş Arasında Bilişsel Gelişim, 349 • Oniki ile Onsekiz Yaş Arasında Bilişsel Gelişim, 352

6. SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİM, 354
İlk İki Yılda Görülen Sosyal ve Duygusal Gelişim, 355 • İki ile Beş Yaş Arasında Sosyal ve Duygusal Gelişim, 357 • Beş ile Oniki Yaş Arasında Sosyal ve Duygusal Gelişim, 358 • Oniki ile Onsekiz Yaş Arasında Sosyal ve Duygusal Gelişim, 359

7. TEMEL GELİŞİM SÜREÇLERİ, 361
Çocukluk Süresince Biyolojik Etkiler, 361 • Çevrenin Etkisi, 361 • Etkileşim Faktörü, 363

8. YETİŞKİNLİK VE YAŞLANMA, 364
Yetişkinlik ve Yaşlanma Süresince Bedensel Gelişim, 364 • Yetişkinlik ve Yaşlanma Devresinde Bilişsel Gelişim, 365 • Sosyal ve Bilişsel Gelişim, 366

9. ÖLÜM: SON AŞAMA, 367

10. ÖZET, 369

Bölüm 11

GELİŞME VE GÜNLÜK YAŞAM

1. GİRİŞ, 371

2. ÇOCUĞA KÖTÜ DAVRANMA, 372
Sorunun Kapsamı, 373 • Gelişim ve Toplum Yönünden Tartışılması, 374 • Kötü Davranılan Çocukların Gösterdikleri Davranış Özellikleri, 375 • Kötü Davranışın Altında Yatan Nedenler, 376 • Çocuğa Kötü Davranma Önlenebilir mi?, 380

3. BOŞANMA, 380
Sorunun Kapsamı, 381 • Gelişim ve Toplum Yönünden Etkileri, 381 • Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri, 381 • Boşanmanın Eşler Üzerindeki Etkileri, 384 • Boşanma ya da Boşanmama Kararı, 384

4. GENÇ YAŞTA ANNE OLMAK, 385

5. CİNSEL FARKLILIKLAR VE CİNSEL ROLLERİN KALIPLAŞMASI, 387
Cinsel Farklılıklar, 387 • Cinsel Farklılıkların Altında Yatan Nedenler, 388 • Cinsel Rollerin Kalıplaşması, 391

6. ORTA-YAŞ KRİZİ: GERÇEK Mİ YOKSA HAYAL Mİ?, 395
Gelişim ve Toplum Yönünden Orta Yaş Krizi, 396 • Orta-Yaş Krizinin Varlığını Destekleyen Kanıtlar, 397 • Orta-Yaş Krizinin Varlığına Karşıt Kanıtlar, 400 • Sonuç, 400

7. ÖZET, 401

Bölüm 12

KİŞİLİK VE KİŞİLİK KURAMLARI

1. KİŞİLİK PSİKOLOJİSİNİN ALT-ALANLARI, 403

2. KİŞİLİĞİN TANIMI, 404

3. FREUD'UN KİŞİLİK KURAMI, 406
   Kişiliğin Üç Temel Birimi, 407 • Bilinçaltı, 409 • Kişiliğin Dinamiği, 410 • Kişiliğin Gelişimi, 412 • Freud'un Kuramına Yapılan İtirazlar, 414 • Yeni Freud'cular, 415
4. ÖZELLİK YAKLAŞIMI, 416
   Temel Varsayımlar, 416 • Tipler, 417 • Değerlendirme Ölçekleri ve Kişilik Profilleri, 418 • Kendi Kendini Değerlendirme ve Başkalarının Değerlendirmesinin Karşılaştırılması, 419 • Kaç Tane Önemli Kişilik Özelliği Vardır?, 419 • Kişilik Özellikleri Yaklaşımının Karşılaştığı Diğer Sorunlar, 420 • Rotter'ın İ-D Ölçeği, 421 • Eysenck'in İçedönük-Dışadönük ve Oturmuş-Uçarı Boyutları, 422
5. ÖĞRENİLMİŞ BİR DAVRANIŞ OLARAK KİŞİLİK, 423
   Genel Öğrenme Yaklaşımı, 423 • Miller ve Donald, 424 • Skinner'in Yorumu, 425 • Bandura'nın Görüşü, 426 • Rotter'ın Yaklaşımı, 426 • Öğrenme Yaklaşımının Eleştirisi, 427
6. BENLİK KURAMLARI, 427
   Benlik Yaklaşımı, 427 • Rogers'ın Benlik Kuramı, 428 • Maslow'un Kuramı, 429 • Benlik Kuramının Eleştirisi, 430
7. ÖZET, 430

Bölüm 13

NORMALDIŞI DAVRANIŞLAR PSİKOLOJİSİ

1. NORMALDIŞILIĞIN TANIMI, 434
2. NORMALDIŞI DAVRANIŞA PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR, 435
   Psikodinamik Yaklaşımlar, 435 • Davranışçı Yaklaşımlar, 436 • Varoluşçu-İnsancıl Yaklaşımlar, 437 • Biyolojik-Tıbbi Yaklaşımlar, 438 • Etkileşimsel Yaklaşım, 438
3. NORMALDIŞI DAVRANIŞIN TEŞHİS KATEGORİLERİ, 439
4. KAYGIYLA İLGİLİ BOZUKLUKLAR, 440
   Kaygı Halleri, 440 • Fobiler, 441 • Obsessif-Kompalsif Bozukluklar 443
5. BEDENDE GÖRÜLEN BOZUKLUKLAR, 444
   Konversiyon Histerisi, 444 • Psikojenik Ağrı, 445 • Hipokondriyasis, 446 • Hiperkondriyasis, 446
6. DİSSOSİYATİF BOZUKLUKLAR, 446
   Psikojenik Amnezi, 446 • Psikojenik Füg, 447 • Birden Fazla Kişilik, 447
7. PSİKOZLAR, 447
   Şizofreni, 448 • Şizofreni Türleri, 449 • Şizofrenin Nedenleri, 450 • Psikotik Duygusal Bozukluklar, 453 • Psikotik Duygusal Bozuklukların Nedenleri, 457
8. ORGANİK ZİHİN BOZUKLUKLARI, 459
   Beyin Zedelenmesinin Yol Açtığı Bazı Bozukluklar, 459
9. PSİKOFİZYOLOJİK BOZUKLUKLAR, 461

10. KÖTÜ ALIŞKANLIKLARA (TUTKUNLUĞA) BAĞLI BOZUKLUKLAR, 462
Alkolizm, 463 • Fatal Alkol Sendromu, 465 • Alkolizmin Nedenleri, 465
11. PSİKOSEKSÜEL BOZUKLUKLAR, 466
Teşhir (Egzibisyonizm), 467 • Irza Geçme, 467 • Psikoseksüel Tutukluklar, 468
12. KİŞİLİK BOZUKLUKLARI, 469
Antisosyal Kişilik, 470
13. ÖZET, 471

Bölüm 14

PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ

1. PSİKOLOJİK TERAPİ YÖNTEMLERİ, 475
Psikodinamik Yaklaşım: Psikoanaliz, 476 • Varoluşçu-İnsancıl Terapi, 480 • Davranışçı Terapi, 489 • Davranışın Tedavi Türleri, 491 • *Sistematik Duyarsızlaştırma,* 491 • *Kendine Güvenli Davranış Eğitimi,* 492 • *Örnek Göstererek Tedavi Yöntemleri,* 493 • Edimsel Koşullama Yöntemleri, 494 • *Markayla Ödülleme,* 494 • *Kendini-Denetim,* 495 • *Biyobildirim,* 495 • İtici Uyarıcılara Koşullama Yöntemi, 496 • Bilişsel Davranış Terapisi, 497
2. ÜÇ TEMEL PSİKOLOJİK YAKLAŞIMIN KARŞILAŞTIRILMASI, 499
Eklektik Yaklaşım, 500 • Grup Tedavisi, 501 • Toplumsal Akıl Sağlığı Yaklaşımı, 503
3. BİYOLOJİK YAKLAŞIMLAR, 504
İlaçla Tedavi, 504 • Bedensel Tedavi, 506
4. TERAPİYE GENİŞ KAPSAMLI YAKLAŞIMLAR: İKİ ÖRNEK, 507
5. ÖZET, 510

Bölüm 15

SOSYAL PSİKOLOJİ

1. SOSYAL PSİKOLOJİNİN KONUSU, 514
2. İNSANLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİ ETKİLEYEN BİREY-İÇİ SÜREÇLER, 515
Diğer İnsanlarla İlgili İzlenimlerimizi Nasıl Oluştururuz, 515 • Yükleme Kuramı, 515 • Tutumlar ve Tutum Değişmesi, 521
3. KİŞİLER ARASI BİR SÜREÇ OLARAK ÇEKİCİLİK, 525
Çekiciliğin Psikolojik Denge Kavramıyla Açıklanması, 526 • Kişiler Arası Çekiciliğin Öğrenme Kavramlarıyla Açıklanması, 529 • Kişiler Arası Çekicilik Araştırmalarının Temel Bulguları, 530 • Çekiciliğin Temel Birimleri, 532 • Tutumlar, Yüklemeler ve Çekicilik, 532
4. GRUPLARIN ETKİLERİ, 532
Sosyal Etki Kuramı, 533 • Sosyal Etki Kuramına Bazı Örnekler, 533 • Grup İçinde Önderlik, 537 • Grubun Verimliliğini Etkileyen Faktörlere Başka Bir Açıdan Bir Bakış, 539

5. HOŞLANMA VE SEVME, 539
Hoşlanma ve Sevme Farklı Şeyler mi?, 539 • Sevdiğinizden Nasıl Emin Olabilirsiniz?, 540 • Uzun Süreli İlişkiler, 541

6. ÖNYARGILAR, 543
Önyargıların Kaynakları Nelerdir?, 544 • Önyargıları Azaltma veya Ortadan Kaldırma Olanağı Var mı?, 546

7. SOSYAL NORMLAR, 546

8. KİTLE İLETİŞİMİNİN ETKİLERİ, 549
Gazete, Radyo ve Televizyona Ayrılan Zaman, 549 • Kitle İletişiminin Siyasal Tutumlara Etkisi, 550

9. YARDIM ETME DAVRANIŞI, 551
Sorumluluğun Dağılımı, 551 • Diğerlerinin Davranışlarının Etkileri, 552 • Yardıma İlk Koşan Kişilerin Özellikleri, 552 • Bizim Topluma Özgü Bazı Yönler, 552

10. KALABALIĞIN ETKİLERİ, 553
Kişisel Mekân, 553 • Rahatsızlığın Nedeniyle İlgili Yükleme, 555 • Denetimi Elinde Bulundurmak, 555 • Yabancılar ve İşbirlikçi Davranış, 555 • Bütün Etkenler Biraraya Gelince, 555

11. ÖZET, 556

Birinci Bölüm

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN DOĞASI

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *İnsan davranışını açıklamada kullanılan birbirinden farklı psikolojik yaklaşım türleri nelerdir?*
2. *Psikolojiyi nasıl tanımlarsınız? Psikolojinin incelediği davranış alanları nelerdir?*
3. *Psikoloji bilimi hangi araştırma yöntemlerini kullanır?*
4. *Psikoloji okumanın bir birey olarak size ne gibi yararları olabilir?*
5. *Psikoloji biliminin Türk toplumuna getirebileceği ne gibi yararlar vardır?*

1. GİRİŞ

Konumuza 8 Haziran 1985 tarihli Hürriyet Gazetesi'nin bir haberiyle başlayalım.

> Sıvas Yarıaçık Cezaevi'nden kaçarak eşi Firdevs ile 2 çocuğunu öldürüp birini de yaraladığı iddiasıyla yakalanan 42 yaşındaki Mehmetşah Demirtaş, "Eşim kötü yola düşmüş. Namusumu temizledim. Çocukları da ortada kalıp perişan kalmaması için öldürdüm" dedi.
>
> Uyuşturucu kaçakçılığından 8 yıla hükümlü bulunduğu Sıvas Yarıaçık Cezaevi'nden cezasının bitimine 14 ay kala firar eden Mehmetşah Demirtaş Abdullahpaşa Mahallesi'ndeki evine giderek ölüm saçtı.
>
> Önce eşi 38 yaşındaki Firdevs'in kafasına bir şarjör mermi boşaltan Mehmetşah Demirtaş, şarjör değiştirerek evde bulunan çocuklarını da kurşun yağmuruna tuttu. Kızı 21 yaşındaki Aycan olay yerinde, 15 yaşındaki Ahmet Demirtaş ise kaldırıldığı hastanede öldü. Gülcan Demirtaş ise olaydan "kolundan yaralı" olarak kurtuldu.
>
> Yetiştirme yurdundaki 2 çocuğu 7 yaşındaki Ercan ile 6 yaşındaki Özcan'ı da öldürmeye giden Mehmetşah Demirtaş, önlem alıp operasyona geçen polis tarafından çıkmaz bir sokakta silahıyla yakalandı.

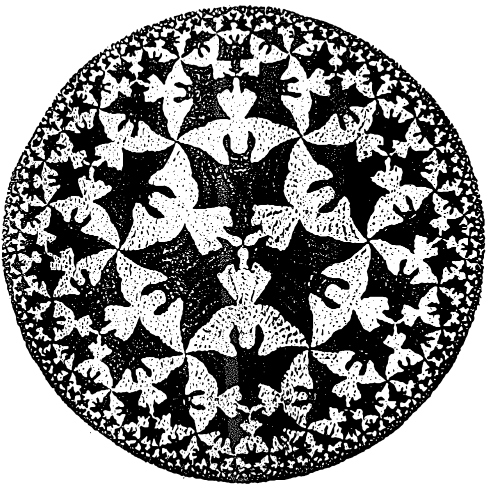
Yukardaki haber değişik yönlerden incelenerek farklı değerlendirmeler yapılabilir. Kimi araştırmacılar, olayı salt hukuksal açıdan inceleyip gerek yarıaçık cezaevi düzeniyle, gerekse buraya konulan mahkûmların denetimiyle ilgili yöntem ve yönetmelikleri tartışma konusu yapar. Diğer bir araştırmacı, bu kişinin sosyo-ekonomik nedenlerle bu davranışa itildiğini düşünerek, yukarıdaki gazete haberini, politik bir ideoloji doğrultusunda ele alıp açıklamaya çalışır. Dindar kişi, ölen ve öldürenin din kuralları ve geleneklerine göre bir değerlendirmesini yaparak, dini buyruklar çerçevesinde bir yoruma ulaşır.

Psikolog olayı, bireyin içinde ve dışında yer alan iki grup faktörün etkileşimi çerçevesinde açıklar. Mehmetşah Demirtaş'ın içinde yer alan faktörler onun sinir sistemi ve salgı bezlerinin işleyişini, güdülenmesini, algılama ve düşünme süreçlerini içerir. Mehmetşah Demirtaş'ın dışında yer alan faktörler fiziksel ve sosyal olmak üzere yine iki gruba bölünür. Fiziksel faktörlere örnek olarak hapishanenin yapısı, olayın geçtiği yerin mekân boyutları verilebilir. Sosyal faktörlere örnek olarak Mehmetşah Demirtaş'ın içinde bulunduğu toplumun gelenek ve görenekleri, sosyal değerleri, arkadaş grubunun ondan beklentileri verilir. Psikoloğun kullandığı kavramlar bilimsel olarak denenmiş, değişik kişiler tarafından tartışıldıktan sonra geçerliği saptanmış kavramlardır.

Psikoloji, insan davranışının altında yatan temel nedenleri bulmaya çalışan bilimsel çabaya verilen addır. Birinin önünde duran bir bardak suya uzanıp alması gibi bize son derece basit görünen davranışlardan, yukardaki gazete haberindekine benzer, acı sonuçlar veren karmaşık davranışlara kadar uzanan geniş kapsamlı bir alanı vardır. Bu kitabın amacı, psikoloji biliminin temel kavramları ve yöntemlerini okuyucuya tanıtmaktır. Psikoloji biliminin temel kavramlarını tanıyan okuyucu, kendi davranışlarına olduğu kadar başka insanların davranışlarına da, şimdiye kadar alışagelmiş olduğu bakış ve açıklayış biçimlerinin ötesinde, daha bilimsel olarak bakabilecektir.

Psikoloji, yukarda verilen cinayet olayındaki gibi, bir tek kişi veya bir tek davranışla ilgilenmez. Gazete ve dergilerde yer alan başlıklar insan davranışlarınm değişik yönlerini gösterir ve daha karmaşık davranışları konu edinir. Son yıllarda yayınlanan gazete ve dergilerden gelişigüzel bazı örnekler alalım: /"Hasetle bilenmiş bir saldırganlık..." "Son yıllarda artan aydın düşmanlığının sebepleri nelerdir?" (*Nokta*, 27 Aralık 1987, s. 66.) /"Cin-sellik-Fanteziler: Düşler Dünyasında Seks..." (*Nokta*, 10 Ocak 1988, s. 48-53.) / "Ablama aşık olan İsviçreliyle evlendim" (Gurbetin Gelinleri dizisinden, *Hürriyet*, 31 Ocak 1985, s. 2.) /"Bu çocuğu annesi de istemedi, babası da. Boşanan karı-kocanın adliyede bıraktığı 4 yaşındaki kızlarına komşular sahip çıktı." (*Hürriyet*, 22 Mart 1985, s. 3.) /Aynı gazetede o gün şu başlığı da okuyabilirsiniz: "TÜRKİYE'DE MUTLU KADIN ÇOK AZ... Prof Dr. Adnan Ziyalar, hüzün dolu şarkı, film ve romanların insanlara umutsuzluk aşıladığını, bunun da bunalımlara yol açtığını öne sürdü." /Yine bir başka haber: "İKİ KIZIYLA İLİŞKİ KURMUŞ...Cinsi sapık baba hakime: "Beni asın" diye yalvardı." (*Hürriyet*, 6 Nisan 1985, s. 5.) /Bu olayların arkasında yatan davranışların açıklanmasını, aynı Mehmetşah Demirtaş'ın davranışında olduğu gibi, değişik kimseler kendilerine göre farklı farklı yaparlar. Psikolog bu konulara, bu kitapta göreceğiniz yöntem ve kavramlar çerçevesinde yaklaşır.

Bireyin içinde yaşadığı toplum karmaşıklaştıkça, bireyin davranışlarını inceleyen psikoloji biliminin katkısı da o derece önem kazanır. Örneğin, otuz



Resim 1.1 Aynı nesneyi değişik formlarda gördüğümüz gibi, insan davranışını da birçok açılardan incelemek olanağı vardır. Yukardaki şekilde «melek» ve «şeytan»lardan hangisini görüyorsunuz?

yıl önce "Üniversite Gençliğinin Sorunları" diye bir konu üzerinde düşünmeyen Türk toplumu, bugün gençliğin yaşamını etkileyen politik, ekonomik, sosyal ve kültürel etkenleri, bilimsel bir yaklaşım tarzı içinde incelemek zorundadır. Böyle bir yaklaşım, üniversite öğrencisinin davranışlarını etkileyen geniş bir etkenler yelpazesini ele alır. Örneğin, bu tür bilimsel bir yaklaşım, Türk çocuğunun aile içinde nasıl yetiştirildiğiyle ilgilendiği gibi, üniversitenin geçmişte, şimdi ve gelecekte Türk toplumundaki farklı işlevlerini de inceler. Kaç türlü çocuk yetiştirme yöntemi var? Bu yöntemler hangi tip kişilik gelişimine yol açıyor? Üniversitenin işlevleri içinde bu tip kişilikler uyumlu bir gelişim gösterebiliyor mu?

Bunun gibi daha birçok sorular akla gelebilir: Eğitim sistemimiz öğrencinin yetenek ve potansiyelini keşfedebiliyor mu, geliştirebiliyor mu? Gerçekten eğitilmiş bir kimse olmaya özendiriyor mu? Bu sorudan daha önce sorulması gereken soru aslında şu: Gençlerimiz lise ve üniversite dönemlerinde bilgi, istek ve yeteneklerine uygun öğretim kurumuna seçilip yerleştirilebiliyor mu?

Bu sorulara cevap bulamamış bir toplum, gençlerinin yetenek ve potansiyelini büyük ölçüde harcar. *Bir toplumun en önemli serveti, hazinesi o toplumun insanlarının zihin gücü, zekâ ve yetenekleridir.* Her insan yaşama atıldıktan sonra deneme-sınama yöntemiyle, el yordamıyla, büyük bir zaman ve emek kaybıyla ve kişilik örselenmesiyle kendini bulabiliyorsa, bunun sorumluluğu nerede yatar? Her sene tekrar tekrar üniversite sınavına girenler, üniversiteyi bitirdikten sonra şu veya bu nedenle mesleği ile ilgili dallarda çalışamayanlar, tekrar okumak isteyenler kimleri ilgilendiriyor? Bu tür sorunlara bilimsel cevaplar aramak zamanı gelmiştir.

Otuz, kırk yıl öncesine kadar bu tür sorunlarla ilgilenmemiş olan Türk toplumu, buna benzer yüzlerce önemli "insan sorunu"na bugün cevap bulmaya çalışıyor. Osmanlı devrinde herkes "Sultan'm buyruğu"nun yeterli olduğunu düşünürdü. Bugünkü modern Türk toplumu, son derece karmaşık yöntemleri içeren parlamenter sistemle idare ediliyor. Bir kişinin buyruğuyla yönetilecek bir ülke değiliz artık.

Okuyucu şöyle düşünebilir: "Ben elektrik uzmanı değilim ve olmayı da düşünmüyorum, bu nedenle, elektrik konusunun temel kavramlarını ve yöntemlerini öğrenmeye hiç ihtiyaç duymadım." Aynı temel düşünce biçimini izleyerek: "Ben psikolog değilim ve psikolojiyi bir meslek olarak seçmeye de niyetim yok. *Psikolojinin temel kavramlarını ve yöntemlerini anlatan bir kitabı okumaya niçin ihtiyaç duyayım?* " Böyle düşünen okuyucuya aşağıdaki cevap verilebilir. "Elektrik uzmanı değilsiniz ama, gündelik yaşamınızda elektrik enerjisiyle değişik biçimlerde karşı karşıya kalıyorsunuz. Sözgelimi, elektrikli ev araçlarını, daha başka elektrikli araç ve gereçleri kullanıyorsunuz. Temel kurallara uyulmazsa, elektrik akımına kapılıp ölünebileceğini veya kısa devre yapan elektrikli aletin yangın çıkartabileceğini bilmeniz gerekir. Aynı şekilde doktor değilsiniz ama, temel sağlık kurallarına uymanın sizi hastalıklardan koruyacağını biliyorsunuz."

Bunlar gibi, doğumundan ölümüne kadar birey olarak yaşantısını sürdürdüğü toplumda, sosyal ilişkiler ve iletişimler yumağı ve odağı içinde bulunan insan, psikoloji biliminin yardımıyla önce kendini, sonra da diğer insanları tanıyarak, çok yönlü ve karmaşık yaşam biçimini yönlendirme durumundadır.

Psikoloji bugün hayatın her alanında kendisini hissettiren bir bilim dalıdır: reklamlardan, zayıflama rejimlerine, personel seçiminden, iş veriminin arttırılmasına ve modern yönetim ilkelerinin işletmelerde uygulanmasına kadar geniş bir alana yayılmıştır.

Bireyin psikoloji biliminin temel kavramlarını bilmesinin hem *kendisine* ve hem de içinde yaşadığı *topluma* getireceği yararları iki temel grupta toplayabiliriz: (1) *Kendi* davranışlarının nedenlerini daha iyi anlamaya dayanan yararlar; (2) *toplum olarak* daha sağlıklı ve demokratik bir düzen oluşturmayı kolaylaştıran yararlar.

(1) Psikoloji insan davranışlarının bilimi olduğundan, bireyin değişik türden davranışlarını sürekli olarak inceler ve ilgilenen bireye, kendi davranışlarını daha iyi anlayabilme olanağı verir. Böylece birey, kendi davranışlarının nedenleri konusunda daha bilinçli bir insan olur. Bu şekilde bilinçlenmiş bir eş, ana-baba, öğretmen, yönetici veya işveren daha sağlıklı davranma olanağına sahiptir.

Ben 1960 yıllarında İstanbul Üniversitesi'nde öğrenciyken, sınıftaki kız öğrencilerden biri abuk sabuk konuşmaya, sandalyelere tekme atmaya ve önüne çıkana vurmaya başladı. Durum fakülte idaresine bildirildi ve yardım istendi. Fakültedeki yetkili bir yönetici "O kızın bütün istediği güzel bir da-

Resim 1.2 Psikoloji kavramlarını bilen anne çocuğunun gelişimine daha etkin katkıda bulunur.

yak. Şöyle evire çevire bir döversin, bak nasıl kuzu kuzu oturur" görüşünü savundu. Hiç kimse, o anda gerçekten yardıma ihtiyacı olan öğrenciyi bir psikoloğa ya da psikiyatriste götürmeyi düşünmedi. Polis geldikten sonra, usul olarak kızın psikiyatrik gözlemden geçirilmesi istendi. Ve o zaman bir şizofrenik tablonun varlığı ortaya çıktı. Bu öğrencinin ailesi ve sosyal çevresindeki öğretmen, arkadaş gibi diğer kimseler psikoloji konusunda bilinçli olmadıkları için hiç kimse ona sağlıklı bir yardım eli uzatamamıştı.

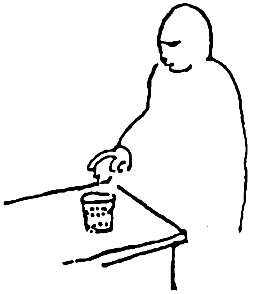
(2) Demokratik sistemle idare edilen bir toplumun vatandaşı, kendi bilgi ve görgüsü çerçevesinde doğru seçimlerde bulunabilir. *Bilimsel bilgilerle donatılmış bir seçmenin* kolay yoldan oy kazanmak isteyen, şarlatan politikacıyı engelleme gücü vardır. *Bilinçli seçmen kitlesi demokratik rejimin en güçlü teminatıdır.* Bilinçli seçmen, insan konularında daha gerçekçi, daha yapıcı kararlar alınmasının garantisidir.

Psikoloji konusunda yazılmış bu genel kitabın, okurun kendini olduğu kadar toplumu da anlayabilmesi için yararlı olduğuna, umarım okuyucu inanmıştır. Psikoloji genç bir bilim olduğu ve insan davranışı gibi biyoloji, fizyoloji, kimya ve diğer bilimlerin süreçlerini içine alan son derece karmaşık bir konuyu incelediği için, fiziksel doğayı konu edinen uzun bir geçmişe sahip bilimlerin ulaştığı kesinliğe ulaşamamıştır. Bu nedenle, aynı davranış olgusunu açıklayan birbirinden farklı psikolojik yaklaşımlar vardır. Psikolojinin gelişen bir bilim olmasından kaynaklanan bu özelliği ve birbirinden farklı yaklaşımların varlığı, okuyucuyu psikolojinin önemli bir bilim olduğu konusunda şüpheye düşürmemelidir. Türkiye gibi süratle değişen bir toplumun, örgütlenmiş ve çağdaş bir toplum olarak yaşayabilmesi için, Türk anababasının, öğretmeninin, yöneticisinin, politikacısının, eğiticisinin, askerinin ve iş adamının Türk insanının davranışının altında yatan temel faktörleri iyi anlaması gerekir. Davranış bilimleri Türkiye'nin üzerinde özellikle durması gereken bir konudur.

Aşağıda, insan davranışının temellerini değişik açılardan inceleyen modern psikolojinin belli başlı yaklaşım biçimlerini özet olarak gözden geçireceğiz.

2. DEĞİŞİK YAKLAŞIM TÜRLERİ

İnsanın basit bir davranışı bile, birbirinden farklı yaklaşımlarla açıklanabilir. Örneğin, bir kimsenin bir bardak suya uzanma davranışını ele alalım. *Nörobiyolojik yaklaşım* (neurobiological approach) bu davranışı, insanın içinde yer alan fizyolojik, nörolojik süreçlere dayanarak inceler. *Davranışsal yaklaşım* (behaviorial approach), aynı davranışı bedenin içindeki hiçbir sinirsel oluşuma değinmeden, uyarıcı ve tepki kavramlarıyla açıklar. *Bilişsel yaklaşım* (cognitive approach) su bardağına uzanma davranışını, kişinin amaçları ve beklentileri yönünden inceler ve daha çok bilişsel (zihinsel) süreçlere önem verir. Su bardağına uzanmak gibi oldukça basit bir davranışta olduğu kadar gelişim, öğrenme hatırlama, unutma, heyecan vb. gibi psikolojinin karmaşık konularına da değişik yönlerden bakılabilir.



Şekil 1.1

Bu kısımda psikolojinin belli başlı beş farklı yaklaşımını tanıtacağız. Bu yaklaşımlar birbirlerinden tümüyle ilgisiz görüş biçimlerini yansıtmazlar; her bir görüşün bir diğeriyle kesiştiği, ortaklaştığı yanlar vardır. Yaklaşımları incelerken, biri "doğru" diğeri "yanlış" biçiminde bir yorum içine girmek doğru değildir. İncelenen davranışa ve inceleyenin amacına göre açıklama türlerinden biri daha "uygun" görülebilir.

Nörobiyolojik Yaklaşım

Her davranışın temelinde son derece karmaşık sinirsel süreçler yer alır. Beyinde oluşan sinirsel süreçler belirli bir düzen izleyerek kaslara geçer ve gözlenebilen davranışlar halinde dışa yansır. İnsan beyni 13 milyarı aşkın sinir hücresi ve bağlantılarından oluşur. Bu karmaşık düzenin nasıl çalıştığını ayrıntılarıyla bilebilmek yoğun araştırma gerektirir.

Normal insan beyni üzerine deneysel araştırma yapmak, okuyucunun kolayca tahmin edebileceği nedenlerden dolayı, ahlaki ve yasal yönlerden mümkün değildir. Bu yüzden beynin işleyişiyle ilgili bilgilerimiz, hayvanlar üzerinde yapılan deneysel araştırma bulgularına olduğu kadar, trafik kazalarından sonra yapılan beyin ameliyatlarında yapılan gözlemlere dayanır. Örneğin, trafik kazası sonucu beyninin belirli bir bölgesi yaralanmış kişinin hatırlamayla ilgili sorunları, bellekle beynin o bölgesi arasında ilişki olduğunu düşündürür.

Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, beynin işleyişiyle bireyin davranışı ve yaşantısı arasında bir ilişki olduğunu kanıtlamıştır. Örneğin, beyine yerleştirilen elektrotların uyarılmasıyla hayvanlarda, kızgınlık ve korku belirten davranışlar ortaya çıkartılmıştır. Aynı biçimde, insan beyninin belirli bölgelerinin elektrikle uyarılmasıyla hoş ve hoş olmayan izlenimlerin ortaya çıktığı gözlenmiştir. Beyin ameliyatı süresince beynin belirli bölgelerinin elektrikle uyarılması, geçmişteki olayların son derece ayrıntılı ve açık bir biçimde hatırlanmasına yol açmıştır.

Bu yaklaşımı uygulayan bir psikolog, girişte gazete haberi olarak verdiğimiz davranışı nörobiyolojik süreçler çerçevesi içinde incelediği zaman, Mehmetşah Demirtaş'ın davranışını beynin değişik bölgelerinin işlevleriyle açıklamaya çalışır. İlerde daha ayrıntılı olarak tartışacağımız gibi, beynin değişik bölgeleri birbirinden farklı işlevler görürler. Bu işlevlerden biri beyin kabuğuyla ilgilidir. Korteks olarak adlandırılan beyin kabuğu, çoğu kere saldırgan eğilimleri sınırlama ve ket vurma gibi bir işlev görür. Beyin kabuğu, entelektüel faaliyet içinde bulunan eğitilmiş kişilerde daha çok gelişir ve bu nedenle, yüksek eğitim görmüş kişilerde saldırgan davranış daha azdır.

Davranışı nörobiyolojik süreçlerle açıklayanlar, kişinin salgı bezlerinin çalışmasını, kanın kimyasal yapısını ve bireyin beslenme düzenini de açıklamalarına temel etken olarak alırlar. Bu şekilde düşünen psikologlara göre çevrede olan değişiklikler, örneğin havanın basıncındaki, ısısındaki, veya nemindeki değişiklikler, vücuttaki nörokimyasal olayları etkiler ve davranışta nörokimyasal değişiklikler kendini gösterir. Bizim "bahar yorgunluğu" dediğimiz ruh halinin altında iklimle ilgili faktörler yatar.

İnsan beyninin son derece karmaşık bir işleyiş düzeni olması ve araştırmaların deneysel olarak yapılamaması, davranışın nörobiyolojik temelleri üzerindeki bilgimizin oldukça sınırlı kalmasına yol açar. Buna karşılık bireyin davranışını, davranışın içinde oluştuğu çevre koşullarıyla açıklamaya çalışan psikologlar, davranışsal yaklaşımı geliştirirler. Böylece deneysel yöntemin rahatlıkla kullanılabileceği bir yaklaşım olanağı doğar.

Resim 1.3 Beynin elektrik faaliyetleri kaydedilerek değişik beyin bölgelerinin fonksiyonları araştırılır.

Davranışsal Yaklaşım

İnsan zihninin işleyiş biçimini incelemek, ilk başlarda psikolojinin temel konusu olarak kabul edilmişti. Başlangıçta felsefenin yoğun etkisi altında olan psikoloji, bireyin düşünme ve anlama yetenekleri üzerinde çalışmayı ön plana almıştı. *İçebakış* (introspection) *yöntemini* kullanan o devrin psikologları, düşüncenin yapısını anlamaya çalışıyordu. Psikologların çoğunluğunun felsefe eğitimi almış olması ve psikolojik araştırma becerilerinin olmayışı, içebakış yönteminin düzensiz bir biçimde kullanılmasına yol açtı.

Araştırmalardan elde edilen, güvenilir olmaktan uzak ve ne anlama geldiği belirsiz veriler, psikologlar arasında ciddiye alınmamaya başlandı. Bu yüzden, Amerikalı psikolog James B. Watson 1920'lerde, zihinde olup biten düşünce ve duygularla hiç ilgilenmeden, bireyin gözlenebilen davranışlarını incelemeyi amaçlayan davranışsal yaklaşımı önerdi.

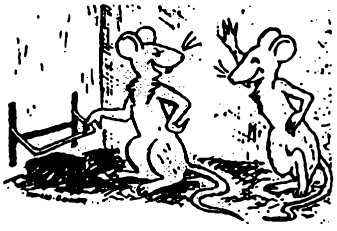
Davranışsal (behavioral) yaklaşım, bireyin gözlenebilen ve dolayısıyla, ölçülebilen davranışlarını incelemeyi psikolojinin tek bilimsel yöntemi olarak savunur. Bu görüşe göre içebakış, düşünce ve duygu gibi, deneğin kendisinden başka kimsenin gözlemesine olanak vermeyen bir olguyu içerdiğinden, özneldi. Davranışsal yöntem ise, herkesin gözleyebildiği bir olguyu içerdiğinden, nesneldi. Bilimsel yöntemin nesnelliği fizik, kimya, biyoloji gibi diğer bilim dallarında oldukça yerleşmiş bir özellik olduğundan, davranışsal yöntemin nesnel olma özelliği, onun "bilimsel yöntem"le eş anlamlı imiş gibi algılanmasına yol açtı.

Davranışsal yaklaşım, uyarıcı-davranış (U-D) psikolojisi olarak da bilinir. Uyarıcının cinsi, şiddeti ve tekrarı ile davranışın türü, kuvveti ve frekansı arasındaki ilişkiyi inceler. Ayrıca, davranışı pekiştiren ödüllendirme koşullarını da ele alır. Harvard Üniversitesi Profesörlerinden B.F. Skinner, bu konudaki çalışmalarıyla ün yapmıştır.

Uyarıcı-davranış psikolojisi organizmanın içinde olup biten biyolojik veya bilişsel süreçlerle ilgilenmez. Amacı çevredeki uyarıcı koşullarla, ortaya çıkan davranış arasındaki ilişkiyi incelemektir. Organizmanın içindeki süreçlerle ilgilenmediği için bu yaklaşıma "boş organizma" yöntemi adını verenler de olmuştur. Öğrenme süreci, çevredeki ödüllendirme (reward) koşullarıyla açıklanır

U-D yaklaşımı, gazete haberi olarak verilen Mehmetşah Demirtaş'ın karısını ve iki çocuğunu öldürmesini,

Resim 1.4 B. F. Skinner geliştirdiği kendi adıyla bilinen öğrenme kutusuyla psikoloji laboratuvarında.



Resim 1.5 "Adamı iyi koşulladım! Her klavyeye basışımda bana yiyecek veriyor."

onun içinde yaşadığı çevrenin ödüllendirme koşullarında arar. Mehmetşah belirli bir toplumda yetişmiş ve belirli ödüllendirmelerle koşullandırılmıştır. Karısını ve çocuklarını öldürmek, onun içinde bulunduğu koşullar yönünden en ödüllendirici davranıştır. Cezaevi'ndeki dedikodu, Mehmetşah'a, karısının ne yaptığını bildiren kişi veya kişilerin gözünde küçük düşmek, "bir erkek olarak yaşamının sonuna kadar namusu lekeli olarak onursuzca yaşamak" seçeneklerinin yanında, karısını öldürerek "namusunu temizlemek," Mehmetşah Demirtaş'ın içinde bulunduğu koşullar içinde en ödüllendirici öğrenilmiş davranıştır.

Basitleştirerek özetlemeye çalıştığımız U-D psikolojisi, psikoloji biliminin gelişiminde önemli bir basamağı oluşturur. Bir bilim olarak üniversitelerde ve sosyal yaşamda psikolojinin yaygın olduğu Amerika Birleşik Devletleri'nde U-D yaklaşımı, 1930-1960 yılları arasında en belirgin yaklaşım olmuş ve birçok araştırmanın temelini oluşturmuştur. Daha sonraki yıllarda ise, Avrupa'da daha kuramsal ve bilişsel süreçlere ağırlık veren psikolojik yaklaşımların gelişmesiyle, etkisi zayıflamıştır. Günümüzde psikologlar, bilişsel (zihinsel/cognitive) süreçleri hesaba katmadan, yalnızca nesnel çevre koşullarıyla U-D yaklaşımı içinde, bireyin davranışlarını açıklamanın olanaksız olduğunu düşünürler.

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel (cognitive) psikologlar insanı, edilgen (pasif) bir yaratık olarak değil, algılayan, uyarıcıları işleyen, anlamlandıran etken (aktif) bir sistem olarak görürler. Onlara göre, insanı diğer canlılardan ayıran en belirgin özellik, insanın gelen uyarıcıları işleyebilme, anlamlandırabilme yeteneğidir.

Bilişsel oluşumlar (cognitive processes) deyince akla algılama, bellek ve düşünme gibi zihinsel bilgi işlem süreçleri gelir. Bu süreçleri kullanarak birey çevresi ve kendi hakkında yeni bilgiler edinir, eski olayları hatırlar, ortaya çıkan sorunları çözer ve gelecekle ilgili planlar yapar. Algılama, bellek ve bilgi işlem süreçlerini inceleyen dala *bilişsel psikoloji* (cognitive psychology) adı verilir. Bilişsel psikoloji organizmanın içinde yer alan bilişsel süreçlerin türü ve yapısıyla, gözlenebilen davranışların türü ve özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırır.

U-D psikolojisinin insan davranışına yaklaşımını mekanik ve basit bulan psikologlar, 1960'lardan beri bilişsel süreçlere ağırlık vermeye başladılar. Bilişsel psikologlar, Mehmetşah Demirtaş'ın hareketini onun bilişsel süreçleriyle açıklarlar. Mehmetşah'ın davranışının, onun toplumu ve kendini algılama

Resim 1.6 Şempanzeye dil öğretilebilir mi? Bu tür araştırmalar insan dilinin yapısı ve bilişsel süreçlerin işleyişiyle ilgili önemli keşiflere yol açmıştır.

şeklini, inançlarını ve tutumlarını bilmeden açıklanamayacağını savunurlar. Onlara göre, bireyin algılaması onun fiziksel ve sosyal çevresini belirler. Fiziksel çevre, algılama sürecinden sonra "uyarıcı çevre" durumuna geçer; demek oluyor ki, salt nesnel uyarıcıdan söz edemeyiz.

Bilişsel psikologlara göre, Mehmetşah'ın içinde yetiştiği ailenin inançları, onun yaşamını etkileyen kişilerin tutumları ve tavırları, onun dünyayı ve kendini belirli bir biçimde algılamasına yol açar; belirli durumlarda belirli tür davranışlarda bulunmasına olanak sağlar. Mehmetşah'ın içinde bulunduğu aynı fiziksel ve sosyal çevre içine Amerikan toplumunun değerleri içinde yetişmiş biri koyulsa, olayları değerlendirmesi ve bilişsel süreçleri algılaması farklı olur. Bu nedenle Mehmetşah'ın yaptığı türden bir davranışta bulunmaz.

Bilişsel psikoloji zihinsel süreçleri incelerken deneysel yöntemler kullanmaya özellikle dikkat eder. Nesnel yöntemlerle deneysel olarak bireyin zihninde yer alan bilişsel süreçleri inceler, bireyin dış dünyayı nasıl içselleştirip, "iç dünya" olarak temsil ettiğini anlamaya çalışır.

Psikoanalitik Yaklaşım

Sigmund Freud psikoanalitik yaklaşımın kurucusudur. Kendisi Avusturya'da tıp eğitimi görmüş, özellikle nöroloji alanında uzmanlık çalışması yapmıştır. ABD'de davranışsal yaklaşım kuvvet kazanıp yaygınlaşırken, Avrupa'da psikoanalitik yaklaşım gelişmekteydi. Daha önce incelediğimiz yaklaşımlar deneysel bir yöntem kullandıkları halde, psikoanalitik yaklaşım her

Resim 1.7 Sigmund Freud psikoanalizin kurucusudur ve psikoloji tarihinde en etkili kişilerden biridir.

bireyin kendi geçmişini inceleyen "vaka çalışmaları" (case studies) yöntemini kullanır. Freud'un getirmiş olduğu kavramlar geniş biçimde tartışılmış ve zamanla psikoloji biliminin değişik alanlarını etkilemiştir.

Freud'a göre insanoğlunun doğuştan getirdiği iki temel kuvvetli eğilim vardır: cinsellik (sexuality) ve saldırganlık (agression). Bu iki temel eğilim insanoğlunun bir toplum içinde uyumlu yaşamasını zorlaştırdığından, cinsellik ve saldırganlık davranışları, ana-baba, öğretmen gibi çocuğun sosyalleşmesinde önemli rol oynayan kişilerce çocukluktan itibaren sürekli baskı altında tutulur ve cezalandırılır. "Kardeşine vurulur mu?", "Yapma! Ayıp!", "Çek elini oradan terbiyesiz!", "Oranı, buranı gösterme elâleme, utanmaz!" gibi ifadeler toplumun cezalandırıcı tutumunu temsil eder.

Freud'a göre, toplum tarafından hoş karşılanmayan cinsiyet ve saldırganlık duyguları *bilinçaltına* (subconscious) itilirler, çünkü bu tür düşünce ve istekleri sürekli bilinçte tutmak bireyde gerginlik ve rahatsızlık yaratır. Bilinçaltına itilmiş arzuların farkında olamayız, ancak onlar bizim davranışımızı etkilemeye devam ederler. Psikoanalitik yaklaşım dil sürçmesi, unutmalar, hatalar ve buna benzer davranışları bilinçaltındaki isteklerin ifadesi olarak kabul eder. Örneğin, belirli bir kişinin adını hatırlamakta zorluk çekiyorsanız, onunla ilgili olumsuz bir bilinçaltı "depolamanız" var demektir. Bilinçaltına itilme zorunda kalan istekler orada kaybolup gitmezler; şu veya bu biçimde toplumca kabul edilebilen davranış kılıfına bürünerek (sanat, bilim, spor alanlarında) kendilerini ifade ederler.

Psikoanalitik yaklaşım, Mehmetşah Demirtaş'ın karısını ve iki çocuğunu öldürmesini saldırganlık dürtüsünün bir ifadesi olarak görür. Mehmetşah saldırganlık güdüsünü tam kontrol altına almış bir kimse değildir, çünkü ailesinde ve içinde büyüdüğü sosyal çevresinde bu yönde etkin bir sosyalleşme içine girmemiştir. Mehmetşah'ın saldırganlık dürtüsü, onun sosyalleşme sırasında edindiği saldırganlığı denetici etkenlerden daha kuvvetlidir. "Bu saldırganlığı karısına ve çocuklarına karşı niçin gösteriyor?" sorusuna da, onun bireysel gelişim süreçlerine, özellikle de kendi anne ve babasıyla ilişkilerine bakarak cevap aranır.

Psikoanalitik yaklaşımı kitabın diğer bölümlerinde daha ayrıntılı tartışacağız. Psikologlar, psikoloji alanında ortaya atılan her kuramsal kavramı deneysel olarak somutlaştırmak istediklerinden, psikoanalitik kavramları kuşkuyla karşılarlar. Örneğin, bilinçaltı ve bilinç süreçlerini, birbirinden farklı iki temel gruba ayırmak yerine, farkında olmanın derecesine göre değişen belirsiz bir süreklilik çizgisi üzerinde görürler.

Bireyin doğuştan saldırgan olduğuna inanan Freud, insanoğlunun "öldürme" içgüdüsünün etkisi altında birey ve toplum olarak sürekli savaş içinde yaşayacağına inanır. İnsanlar ile hayvanlar arasında bu açıdan bir farklılık görmez. Freud'un, insanda olumsuz bir temel özellik olduğu görüşü tüm psikologlarca paylaşılmaz. Aşağıda ele alacağımız fenomenolojik yaklaşım bireyin temel özelliği konusunda Freud'dan farklı bir görüşü temsil eder.

Fenomenolojik Yaklaşım

Fenomen (phenomenon) kendini ve dış dünyayı kendine özgü bir biçimde algılayan kişinin *öznel yaşantısı'* na (subjective experience) verilen isimdir. Fenomenolojik yaklaşım, bireyin davranışlarını anlayabilmek için, onun kendine özgü algılayışını ve yaşantısını bilmemiz gerektiğini savunur. Bireyin davranışını ne çevre koşulları ne de organizmadaki biyolojik dürtüler, istekler, gereksinmeler belirler. Bireyin davranışını biçimlendiren en önemli etken, onun kendini ve çevreyi o andaki anlamlandırış biçimi, başka bir deyişle bireyin o andaki fenomenidir.

Her iki yaklaşım da bireyin içinde oluşan süreçlere ağırlık verdiğinden, okuyucu, daha önce incelediğimiz bilişsel yaklaşımla şimdi incelemekte olduğumuz fenomenolojik yaklaşım arasındaki farkın ne olduğunu açıklıkla göremeyebilir. Bilişsel yaklaşım, bireyin bilişsel süreçlerini deneysel yoldan incelemeyi amaçlar: duyum, algılama, bellekle ilgili süreçler, düşünme, problem çözme vb. gibi alanlarda düzenli ve deneysel gözlemlerle insan zihninin işlevsel (fonksiyonel) bir modelini oluşturmaya uğraşır. Fenomenolojik yaklaşım bireyin öznel yaşantısına önem verir, onun dışında başka hiçbir veri tanımaz.

Fenomenolojik yaklaşımı benimsemiş psikologlarca deneysel yöntem, bireyin tümlüğünü görebilme yeteneğinden uzak, son derece sınırlı bir yöntemdir. İnsanın davranışını etkileyen, ona yön veren en önemli etkeni (fenomeni) deneysel yöntemle inceleme olanağı yoktur. Deneysel yöntemle elde edilen bilgiler, bütünden kopuk parça parça bilgiler olup, bireyin tümünü anlamaya götürmezler. İnsanı anlayabilmek için, onun yaşamında neyin anlamlı oldu-

Resim 1.8 Fenomenolojik yaklaşımın kurucularından Carl Rogers (gözlüklü olan) bir etkileşim grubu içinde görülüyor.

ğunu, neyi gerçekleştirmeye çalıştığını, bir başka deyişle onun fenomenini anlamamız gerekir.

Fenomenolojik yaklaşımı benimsemiş psikologlar, Mehmetşah Demirtaş'ın davranışını anlayabilmemiz için, kendisiyle konuşarak onun fenomenini anlamamız gerektiğini savunurlar. Bireyin fenomenini anlamak uzun zaman alabilir; fakat yetenekli bir psikolog, eninde sonunda bu görevi başarır. Fenomenolojik yaklaşımı benimseyen psikologlara göre, Mehmetşah kendi fenomeni içinde, kendisi için en anlamlı olanı yapmıştır. Sorun, bu fenomeni ortaya çıkaran koşulları anlamakta, Mehmetşah'ın olayları görüş biçimini iyi kavrayabilmekte yatıyor.

Mehmetşah'ın davranışını, ancak onun fenomenini anladıktan sonra anlamlı görebiliriz; diğer yaklaşım biçimleri, birey olarak Mehmetşah'ın ancak bir parçasını görebilirler. Ancak fenomenolojik yaklaşım bireyin tümlüğünü koruyabilir. Bireyin davranışı dış ve iç çevre koşullarıyla mekanik bir biçimde oluşmaz. Birey, içinde bulunduğu çevre koşullarında o anda ne gibi davranış seçenekleri olduğunu görür ve birini seçer. Mehmetşah, seçeneklerinin ne olduğunu biliyordu ve öldürme seçeneğine karar verdi. Başka bir ifadeyle, gazetelerde sık sık duyduğumuz "kader kurbanları" anlayışına karşı çıkan fenomenolojik yaklaşım, bireyin seçme özgürlüğüne sahip olduğunu savunur.

Bireyin seçme özgürlüğü, seçeneklerinin farkında oluşu, insanla hayvan arasındaki en belirgin farklılığı oluşturur. İnsan davranışını denetleyebilen özgür bir yaratıktır. İnsanoğlu seçme özgürlüğünü sürekli *kendini gerçekleştirme* (self actualization) yönünde kullanır. Bireyin temel doğasını, Freud'un öne sürdüğü gibi biyolojik yapıyla toplum yapısının çatışması değil, kişinin kendi tüm potansiyelini gerçekleştirmek, geliştirmek ve yaşamını anlamlandırmak çabası oluşturur. İnsanın temel doğası, Freud'un inandığının aksine, sınırsız bir şekilde olumludur.

Fenomenolojik yaklaşım görüşünü benimsemiş psikologlar edebiyat ve güzel sanatların her dalını, insanın doğasını anlamada bir fenomen alanı olarak kullanırlar ve daha önce de belirttiğimiz gibi, deneysel çalışmalardan uzak dururlar.

Fenomenolojik yaklaşım modern psikolojiye bir katkı olarak kabul edilmekle beraber, günümüzün psikologları, psikoloji biliminin bilimsel yöntemlerle ilerleyebileceği yönündeki inançlarını devam ettirirler. Bazı psikologlar, fenomenolojik yaklaşımdan vazgeçmeden deneysel veriler toplamanın mümkün olduğuna inanır ve veri toplama çabalarını sürdürürler.

3. BİLİMSEL PSİKOLOJİNİN KAPSAMI

İnsan davranışının bilimi olan psikolojinin birbirinden farklı yaklaşımları içerdiğini gördük. Bu bölümde psikolojinin hangi alanları kapsadığını inceleyeceğiz. Önce psikolojinin tanımıyla incelememize başlayalım.

Psikolojinin Tanımı

Psikoloji diğer bilimlere kıyasla kısa bir geçmişe sahiptir. Bu kısa süre içinde psikoloji değişik biçimlerde tanımlanmıştır. İlk tanım "insan zihninin yapısının incelenmesi" biçimindeydi. İnsan zihnini gözleyebilmenin olanaksızlığı karşısında bunalan ilk psikologlar, John B. Watson'un önderliğinde psikolojiyi, "gözlenebilen davranışların bilimsel incelenmesi" biçiminde tanımlamışlardır. Onlara göre psikoloji, ancak diğer doğa bilimlerinde kullanılan deneysel yöntemle bilimselliğe kavuşur.

Deneysel yöntem, organizmanın içinde bulunduğu çevrenin koşullarını etkin bir biçimde denetlemeyi gerektirdiğinden, yöntemin hayvanlar üzerinde kullanılması daha kolay ve uygun oluyordu. Bu nedenle davranışçı psikoloji araştırmalarının çoğunluğu hayvanlar üzerinde yapılmış, elde edilen bulgular daha sonra insanlara genellenmiştir.

Bu gelişimin etkisi altında psikoloji zamanla, "hayvan davranışının incelenmesi" anlamına gelmeye başlamıştır. Davranışsal deneysel yaklaşımı uygulayan psikologlar, insan ve hayvanlar arasında gözlenen farkların genellikle bir nicelik ve karmaşıklık derecesinde oluştuğunu düşünmüşlerdir. Nitekim, insana özgü olarak bilinen dil davranışını bile, hayvan deneylerinden elde edilen kavramlarla açıklamışlardır.

İnsan zihninin davranış üzerindeki etkisini kabul etmeyen bu yaklaşıma, psikoloji içinde tepki oluşmaya başlamış ve bilgi işlem (information processing) mühendisliğinin geliştirdiği kavramların yardımıyla, 1960'lardan bu yana insan algılaması, bellek süreçleri ve düşünme gibi zihinsel işlevleri inceleyen bilişsel (zihinsel/cognitive) psikoloji ortaya çıkmıştır.

Bu gelişmeler günümüz psikolojisinin tanımını etkilemiştir. Modern psikoloji günümüzde, *davranışı ve davranışın altında yatan süreçleri bilimsel olarak inceleyen çalışma alanı* olarak tanımlanır. Bilişsel (zihinsel) süreçleri doğrudan gözleme olanağı yoktur; organizmanın davranışları gözlenerek ya da nörolojik bulgular kullanılarak onların varlığı saptanır. Bilişsel süreçlerin doğrudan gözlenememiş olması, yapılan çalışmanın ya da psikolojinin bilimsellik değerini yitirmez. Çünkü *bilimsellik* bir yöntem sorunudur; incelenen konudan çok, o konunun nasıl incelendiği çalışmanın bilimselliğini oluşturur. Yöntem konusuna girmeden önce (bu konuyu ilerde daha ayrıntılarıyla ele alacağız), psikolojinin ilgi alanlarını özet olarak gözden geçirelim.

Psikolojinin Alanları

Bir insanın günlük yaşamı birbirinden farklı değişik yönler içerir. İnsan yaşamının değişik yönleri psikolojinin değişik alanlar geliştirmesine yol açmıştır. Ali Güleryüz'ün günlük yaşamına bakarak, bu hayali vatandaşın günlük yaşamı süresince, ne gibi farklı durumlarla karşılaştığını görelim.

> Ali Güleryüz her zaman olduğu gibi bu sabah da saat 6'da uyandı. (Günde iki paket sigara içtiğinden sürekli öksürür ve sık sık nefes darlığı çeker. Ali Bey'in karısı Nebahat Hanım sigara içmez ve sigara kokusundan da nefret eder. Kocasının uyanır uyanmaz yatak odasında bir sigara yakması, Nebahat Hanımı rahatsız eder ama, bu konuda daha önce yaptığı ricalar, şikayetler, nihayet kavgalar sonuç vermediğinden, kendi kendine homurdanarak yatağın öbür tarafına dönmekten başka birşey yapamayacağını bilir.) İlk sigarasından sonra Ali Bey çay suyunu ocağa koydu, banyoya gitti ve orada kabızlığının hâlâ devam ettiğini gördü. Sabah kahvaltısında şeker, yağ ve yumurtadan uzak durmasını doktoru ısrarla belirtmiş olmasına rağmen, "İyi bir sabah kahvaltısı yapamazsam, hayat mı derim ben buna!" diyerek, canının çektiği biçimde kahvaltısını yaptı. İşine gitmek için 7:15'te otobüs durağına gitti ve hergün olduğu gibi, ilk gelen otobüse bindi. Artık tanışık olduğu şoförle merhabalaştı. Çalışmış olduğu devlet dairesine girerken, bugün müdürle hangi konuda görüşeceğini düşündü. Ortaokulda okuyan ortanca kızının matematik öğretmeniyle bugün görüşmesi gerektiğini hatırladı ve bu konuda müdürden daha önce izin almadığı için kendisine kızdı.

Ali Güleryüz'ü kendi yaşamıyla başbaşa bırakalım ve şimdi psikolojinin değişik ilgi alanlarını gözden geçirelim.

Deneysel Psikoloji

Psikolojinin her alanında deney yapılır, ancak, psikolojinin tarihsel gelişmesinden doğan nedenlerle, bazı çalışma türleri deneysel psikoloji (experimental psychology) olarak bilinir. Deneysel psikologlar, belirli bir davranışı etkileyen çevre koşullarını ve uyarıcıları ayrıntılı bir biçimde tanımlayıp ölçerek, uyarıcının hangi davranışı, nasıl ve ne derecede etkilediğini bulmayı amaçlar. Sigara içme miktarı ile öksürme davranışı arasında bir ilişki var mı? Alınan nikotinin miktarı ile, öksürük davranışının türü ve sıklığı arasında nasıl bir ilişki gözlenir? gibi sorular, deneysel psikolojinin alanı içindedir.

Ali Güleryüz üzerinde deneme yapılarak, sigaradaki nikotinin beden üzerindeki etkisi incelenmeye kalkılsa, insan sağlığını korumayla ilgili Türk yasalarıyla karşılaşılır. Yasal sorunların yanı sıra ahlaksal sorunlar da vardır. Bu önemli sorunlara göz kapatıp deney gizlice uygulanmaya kalkışılsa, o zaman insan çevresinin karmaşıklığından doğan deneysel denetim zorluğu ortaya çıkar. Deneyin bilimsel olabilmesi için, Ali Güleryüz'ün ne yediğinin, ne içtiğinin, ne zaman ne tür davranışlarda bulunduğunun denetim altına alınması gerekir. Böyle bir denetim, insan olarak sahip olduğu özgürlükleri Ali Bey'in elinden alır. İşte bu nedenlerle deneysel psikologlar, hayvanlar üzerinde araştırma yapmayı daha kolay bulurlar.

Tarihsel gelişimi içinde ele alındığında yapabileceğimiz en belirgin gözlem şudur: Deneysel psikoloji, değişik çevre koşullarının davranışı nasıl etkilediğini hayvanlar üzerinde yaptığı araştırmalarla bulmaya çalışır. Deneysel psikoloji deyince günümüz psikologlarının aklına, hayvan davranışları üzerinde yapılan çalışmalar gelir.

Fizyolojik Psikoloji

Ali Güleryüz'ün sabah kahvaltısında yediği reçel, ekmeğine sürdüğü yağ, onun sağlığını nasıl etkiliyor? Yenilen, içilen maddelerle, davranışın herhangi bir ilişkişi var mı? Bu tip sorularla fizyolojik (physiological) psikoloji uğraşır. Fizyolojik psikoloji, genel anlamda tanımlandığında, biyolojik süreçlerle davranış arasındaki ilişkiyi inceler. Duyu organlarının yapısı ve işleyişi, kana karışan hormonların fizyolojik sisteme ve dolayısıyla davranışa olan etkisi de inceleme konusu içine girer. Nörologların üzerinde çalıştığı konular davranışı ilgilendiriyorsa, fizyolojik psikolojinin ilgi alanı içine girer.

Örneğin, beynin hangi bölgesi konuşma davranışını denetler? Dışardan gelen uyarıcıların türü ile beynin uyarıldığı bölgenin, davranış yönünden önemi nedir? Psikofarmakoloji adıyla son yıllarda gelişen bir dal, alınan değişik ilaç türleri ile bireyin duygu, düşünce ve davranışı arasındaki ilişkiyi inceler. Psikofarmakoloji, fizyolojik psikolojinin bir alt dalıdır.

Gelişimsel Psikoloji

Gelişimsel (developmental) psikoloji, bireyin kronolojik yaşıyla onun davranışının türü arasındaki ilişkiyi inceler. Ali Güleryüz'ün çocuğu orta okuldadadır ve matematik dalında bazı sorunları vardır. Acaba matematik kavramlarını öğrenmedeki kolaylıkla, bireyin yaşı arasında bir ilişki var mı? Böyle bir soru, gelişimsel psikolojinin inceleme konusu içine girer. Duyu organlarının yaşın ilerlemesine paralel olarak nasıl geliştiği, konuşma gibi oldukça karmaşık önemli bir davranışın, hangi yaş aşamalarında ne gibi gelişim basamakları gösterdiği gelişim psikologlarının üzerinde çalıştığı sorunlara birkaç örnek oluşturur. Gelişimsel psikolojinin diğer bir konusu da çocuğun içinde büyüdüğü çevre özellikleriyle onun geliştirdiği davranış türleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bireyin gelişmesinde çevrenin rolünü incelemek, günümüzde gittikçe önem kazanan bir araştırma konusudur. Aile içindeki etkileşimlerin türü çocuğu ne biçimde etkiler? Boşanmış anne ve babanın çocukları, boşanmamış anne ve babanın çocuklarına kıyasla farklı bir gelişim gösteriyorlar mı? Okul çevresi çocuğu hangi yaşlarda ve nasıl etkiler?

Günümüzde gelişim psikolojisi çocuğun gelişimi ile ilgilendiği kadar, yaşlılık konusuyla da ilgilenir. Benim Amerikan toplumunda gözlediğim önemli farklılıklardan biri, bireylerin ana-babalarıyla olan ilişkileriyle ilgilidir: Yaşlı ana-babalar, çocuklarıyla beraber olmak yerine genellikle kendi başlarına kalmayı tercih ediyorlar. Aynı gözlem onların çocukları için de geçerli, onlar da yaşları ilerledikçe ana-babalarından olabildiğince bağımsız olmaya çabalıyorlar.

İyice yaşlanan ana-babalar, kendi kendilerine bakamaz hale gelince, yaşlı kimseler için yapılmış hastane türünden "huzurevleri"ne gitmeyi çocuklarının yanında kalmaya tercih ediyorlar. Bayramlarda ya da ayda bir çocukları tarafından ziyaret edilmek onlara doğal ve yeterli geliyor. Gözleyebildiğim kadarıyla, Amerikan toplumundaki yaklaşım, Türkiye'de bugün için geçerli olan yaklaşımdan farklıdır*.

Dede ve büyükannenin yakında olduğu ve torunlarıyla isteyerek ve severek sıkı ilişkiler içinde bulunduğu bizim geleneksel geniş kapsamlı aile yaşantımızla, bireylerin kendi ufak "çekirdek aile"lerinin dışına çıkamadığı Amerikan tipine uygun dar kapsamlı bir aile yaşamı birbirinden farklı iki aile ortamını oluşturur. Gelişimsel psikoloji bu farklı ortamların çocukların gelişimini hangi biçimlerde ve hangi derecelerde etkilediğini araştırır.

Kişilik Psikolojisi

Kişilik (personality) psikolojisi, bireylerin kendilerine özgü davranış, düşünce ve duygu biçimleriyle ilgilenir. Ali Güleryüz, doktorun önemle belirtmesine rağmen yine de, sabah kahvaltısında yumurta, reçel ve yağ kullanmaya devam eder. Sağlıkla ilgili bu tutum, Ali Bey'in sürekli özelliklerinden biri mi? Kızının matematik öğretmeniyle görüşmek için müdürden işten erken çıkma izni istemeyi ihmal edişi, Ali Bey'in sağlığı konusunda takındığı tutumu hatırlatmıyor mu?

Günlük yaşamı içinde birey her an hem çevresiyle, hem de kendisiyle sürekli etkileşim halindedir. Birey bu tür etkileşimlerde bulunurken kendine özgü duygu, düşünce ve davranış özellikleri gösterir. Davranış, düşünce ve duygu özelliklerini incelemeyi kişilik psikolojisi üstlenmiştir. Kişiliğin nasıl ortaya çıktığını araştıran kişilik psikolojisi, kişiliğin yapılaşmasını etkileyen de-

---

(*) Türkiye'yi son ziyaretimde, büyük şehirlerde "huzurevi" sayısının artmakta olduğunu gözledim. Huzurevleri, gittikçe endüstrileşen her toplumun kaçınılmaz bir parçası oluyor.

ğişkenleri çeşitli boyutlarda inceler. Örneğin, "*Ali Güleryüz'ün ana-babasında da aynı ihmalkâr tutum gözlenebilir mi?* " (genetik, biyolojik yaklaşım boyutu), "*Ali Bey'de gözlediğimiz bu davranış onun içinde yetiştiği yakın çevresinin bir ürünü mü?* "(kültürel yaklaşım boyutu), "*Ali Bey'in kendine özgü gözlem ve yaşantıları mı onun yaşama bakış biçimini belirler?* "(Fenomenolojik yaklaşım boyutu). Kişilik psikolojisi, bunun gibi değişik yönleri inceleyerek bireye özgü davranış, düşünce ve duygu biçimlerinin temelinde yatan genel yapıları bulmayı amaçlar.

Sosyal Psikoloji

Bireyler birbirlerinden yalıtılmış olarak kendi başlarına yaşamazlar. Günlük yaşamın akışı içinde diğer kimselerle yüzlerce, binlerce etkileşim içine girerler. Örneğin, Ali Güleryüz'ün sabah kalkar kalkmaz sigara yakması, onu karısıyla belirli bir etkileşim içine sokar. Otobüse binerken otobüs şoförüne selam vermesi, onun bir gün içinde yapacağı yüzlerce sosyal etkileşimin başlangıcını oluşturur. Bireylerin birbirleriyle etkileşimini inceleyen psikoloji dalına sosyal (social) psikoloji adı verilir. Sosyal psikolojinin araştırma kapsamı içine, kişilerin birbirlerini algılamasında etkisini gösteren önemli değişkenler olarak tutumlar, kişisel çekicilik, uyma, itaat (boyun eğme/obedience), sosyal normlar, ikna etme ve edilme ve benzeri gibi ilerde ayrıntılarıyla ele alacağımız konular girer.

Bilişsel Psikoloji

Ali Güleryüz'ün sabahleyin kalkınca sigarasını yakabilmesi, aynaya bakınca kendisini tanıyabilmesi, mutfaktaki eşyaların yerini bilebilmesi, onun belleğiyle gerçekleşir. Bellek (hafıza/memory) nedir? sorusunu bilişsel psikoloji inceler. Algılama, düşünme, hatırlama ve unutma, problem çözme ve dil davranışının altında yatan süreçler konusunda yapılan araştırmalar bilişsel psikolojinin kapsamı içine girer. Ali Bey kızının matematik öğretmeniyle görüşmesi gerektiğini hatırlamıştır, ne var ki, müdürden bu konuda izin almayı unutmuştur. İnsanlar niçin bazı bilgileri hatırlar, diğer bazı bilgileri unuturlar? Bu tür sorular bilişsel psikolojinin inceleme alanı içine girer.

Klinik ve Danışmanlık Psikolojisi

Ali Güleryüz'ün günlük yaşamından verdiğimiz kısa anlatım, karısıyla ilişkisinin pek sağlıklı olmadığını ortaya koyar. Ali Bey'in karısıyla ilişkilerinin doyumsuzluğunun temelinde hangi etkenler vardır? Niçin günde iki paket sigara içmeye devam ediyor? Doktor'un kesin uyarılarına rağmen, niçin sağlığını korumamakta ısrar ediyor? Bu gibi soruları araştırmak ve bireye düşünsel, duygusal ve davranışsal düzeyde yardımcı olmak, çevresiyle daha uyumlu bir ilişki kurmasını sağlamak, klinik (clinical) psikolojinin amaçları içine girer. Danışmanlık (counseling) psikolojisi ise, bireyin kendi yaşamının değişik yönleriyle ilgili kararlar vermesine yardımcı olabilecek bilgi ve yetenekleri bireyde geliştirmeyi amaçlar. Örneğin, bir genç, danışman psikoloğun yardımıyla kendi kişiliğine, arzu ve isteklerine, tutumlarına, bireysel değerlerine, ilgi ve yeteneklerine en fazla uyan mesleğe yöneltilir.

Okul ve Eğitim Psikolojisi

"Hangi konu, kime ve nasıl öğretilmelidir?" sorusuyla okul ve eğitim (educational) psikolojisi ilgilenir. Eğitimde verimin en üst düzeye ulaşması için öğretmen nasıl yetiştirilmeli, öğretim programı gerek içerik, gerek biçim olarak nasıl düzenlenmeli, sınıf ortamını etkileyen değişkenleri nasıl değerlendirmeli gibi sorular, okul ve eğitim psikolojisinin ilgilendiği konulardan birkaçına örnek oluşturur. Ali Güleryüz'ün kızının matematik öğretmeniyle görüşmesini gerektiren sorunlardan bazılarının, okul ve eğitim psikolojisini ilgilendireceğinden emin olabiliriz. Psikolojinin bu dalı, psikoloji biliminin bulguları çerçevesinde, okul ortamını ve eğitim sürecini, en etkin düzeye getirmeyi amaçlar.

Endüstri Psikolojisi

Endüstriyel (industrial) psikoloji belirli bir işe en uygun kişiyi, veya belirli bir kişiye en uygun işi seçmeyle ilgilenir. Endüstriyel psikolog, hem araştırmayla, hem de uygulamayla ilgilenir. Örneğin, bir endüstri kuruluşunda yeni bir makine geliştirilirken, değişik seçenekler arasından hangi makinenin düzeninin en düşük hata riskiyle çalışabileceğini endüstriyel psikolog araştırır. Ayrıca, bu endüstri kuruluşunda çalışan bireylerin işten doyum almalarını sağlamayı ve üretimde verimlilik düzeylerini yüksek tutabilmeyi amaçlayan çevresel, psikolojik ve sosyal düzenlemeler getirir. Örneğin, Ali Bey'in çalıştığı yerin orada çalışanları daha etkin ve verimli bir biçimde nasıl etkileyeceğini endüstriyel psikolog araştırır ve belirli çözüm yolları önerir.

Yeni Gelişen Psikoloji Alanları

Toplum yaşamı karmaşıklaşıp, bireyin davranışlarının kökenleri aydınlığa kavuştukça, yeni psikoloji alanları oluşur. Bunlardan bazılarını kısaca şöyle tanımlayabiliriz:

Adalet psikolojisi (forensic psychology) yasaların hem yapımı, hem de uygulanması yönleriyle ilgilenir. İnfaz sistemlerinin verimliliği, hapishane ve ıslahhanelerdeki koşulların bireyleri nasıl etkilediği, bu alanın ilgi konuları içine girer (Bkz. Erem, F., 1988).

Bilgisayarların gelişmesi ve günlük yaşamın farklı yönlerini etkisi altına alması, psikologların konuyla ilgilenmesine yol açmıştır. *Yapay zekâ* (artificial intelligence) konusuyla ilgilenen psikologlar, bireyin düşünce süreçlerini ve zihninin işleyişini taklit edebilen bilgisayar programları geliştirme çabası içindedirler. Örneğin, bir dilden başka bir dile bilgisayar aracılığıyla çeviri yapabilme olanağını, bu tür psikologlar araştırır.

Çevre (ecological) *psikolojisi* de yeni gelişen bir dal olarak, bireyin veya grubun, davranışını etkileyen çevresel değişkenleri inceler. Çevresel etkenler renk, mekânın boyutları, ısı, ışık gibi fiziksel değişkenler olabileceği gibi, bireylerin belirli toplumsal olayları (cenaze, düğün, cinayet, evlenme, kız kaçırma vs.) yaşadığı boyutları belirten değişkenler de olabilir.

Sağlık (health) *psikolojisi* psikoloji ve tıp alanlarında gittikçe kabul edilen yeni bir alandır. Günümüzde geleneksel tıbbın yerine, yeni bir bilimsel yaklaşımı temsil eden modern tıp anlayışı geçerlidir. Geleneksel tıp modeli içerisinde,geliştirilmiş olan medikal biyolojinin, insan sağlığıyla ilgili bütün konuları kapsadığı varsayılıyordu. Modern tıp içinde bio-psiko-sosyal model gelişmiş ve medikal biyolojinin yerini almıştır. Sağlık psikolojisi yeni geliştirilen bio-psiko-sosyal modelin bir bölümünü oluşturur. Genel olarak görevleri, 20. yüzyılın son çeyreğinde elde edilen araştırma bulguları ışığında, davranış organizasyonları ve davranış değişiklikleri yapmaktır.

Bunlar:

(1) Sağlığı korumak,
(2) Sağlığı geliştirici davranış ve yaşam biçimlerini geliştirmek,
(3) Hastalıklardan korunmak ve hızla iyileşmek,
(4) Sağlık bakım sistemlerine işlerlik kazandırmak.

olarak tanımlanmıştır.

Sağlık, "hasta ya da sakat olmama hali değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" olarak tanımlanır. Modern tıb'ın temelini oluşturan bio-psiko-sosyal modele göre, bu yapılar birbirlerinden bağımsız işlemezler. Sağlık psikologları, zihnin bedeni nasıl etkilediğini araştırırlar. Bu tür araştırmalardan elde edilen verileri, insanın "sağlıklı yaşam" kalitesini yükseltmede uygularlar.

20. yüzyıl başlarındaki ölümcül hastalıklar, birden ortaya çıkan ve hızla sonuçlanan akut enfeksiyon hastalıkları idi. Bugün ise ölümcül hastalıklar kanser ya da kalp rahatsızlıkları gibi kronik özellikte. Yaşama biçimimiz ve kararlarımızla, sağlıklı yaşamayı ya da hasta olmayı seçebiliyoruz. Sağlık psikolojisi açısından önemli olan bireylerin semptomatik dönemdeki sağlığa ilişkin değerlerini, sağlık davranışlarını taramak ve bilişsel-davranışsal yaklaşımlar (kuramlar) uygulayarak, bireyin sağlığının her yönüyle gelişmesine olanak sağlamaktır.

Spor Psikolojisi yeni gelişen bir psikoloji alanıdır. Dr. Ergun Başer, *Uygulamalı Spor Psikolojisi* adlı kitabında, spor psikolojisinin ilgi alanlarını şöyle sıralar: (Başer, E., 1988, s. 42.)

(1) Sportif etkinliğin psikolojik özellikleri,
(2) Sporcuların sportif etkinliklerini sürdürmeye hazır oluşlarının psikolojik analizleri,
(3) Spor ve kişilik,
(4) Sporda küçük grupların psikolojisi,
(5) Sporcu seçiminde psikolojik ilkeler,
(6) Sporcu hazırlanmasında iradenin rolü,
(7) Sporcuların yarışmalara hazırlanmalarında psikolojik yöntemler.

4. ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

Giriş

Bilimi diğer uğraşı dallarından ayıran en belirgin özellik, kullandığı yöntemdir. Bilimsel yöntem, verileri toplayışı ve analiz edişi yönünden diğer bilgi edinme yöntemlerinden ayrılır. Bilimsel yöntemi ayırt edici özellikleri şöyle sıralayabiliriz:

(1) *Düzenlidir.* Belirli bir konuyu gelişigüzel değil, belirli bir düzen çerçevesinde adım adım inceler.

(2) *Veriye dayanır.* Bilimsel yöntem doğanın belirli bir yönüyle ilgili toplanmış verilerle uğraşır. Olmayan, gözlenemeyen, tutanağa geçirilemeyen süreçlerle ilgilenmez.

(3) *Nesneldir.* Bilimsel yöntemin, bir kişinin algılayışı ya da otoritesini aşan bir yönü vardır . Bilimsel araştırma yapmak için eğitilmiş herhangi bir kimsenin tekrarlayabileceği biçimde sorunlar belirlenmeli, tanımlar yapılmalı verilerin toplanması ve analizi ortaya konmalıdır.

(4) *Analitiktir.* Bilimsel yöntem olguları parçalarına ayırarak ve her bir olgunun altında yatan temel değişkenleri birbirinden yalıtarak inceler; bu inceleme sonucunda neden-sonuç ilişkilerine ulaşır.

(5) *Tekrar edilebilir.* İlgilenilen konu doğanın bir parçası olarak tekrar tekrar gözlenebilen bir konu olmak zorundadır. Yalnız bir kere olan ve bir daha ortaya çıkmayan olayları bilimsel yöntemlerle inceleyemeyiz.

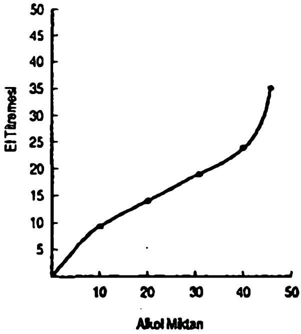
Psikolojinin kullandığı değişik yöntemler vardır. Hangi psikolojik araştırma yönteminin kullanılacağını, incelenen konunun türü, psikoloğun araç ve gereç olanaklarının sınırı ve araştırmanın içinde yapıldığı ortamın koşulları saptar. Aşağıda, günümüzde kullanılan psikoloji araştırma yöntemlerini özet olarak gözden geçireceğiz. Daha ayrıntılı bilgi için okuyucu Karakaş (1988) ve Tevrüz'den (1989) yararlanabilir.

Deneysel Yöntem

Deneysel yöntemin en belirgin özelliği, deney yoluyla değişkenler arasındaki ilişkileri keşfetme çabasıdır. *Değişkenler* (variable), "gözlenebilen ve farklı değerler alabilen özellik"ler olarak tanımlanır. Örneğin, *cinsiyet* bir değişkendir çünkü gözlenebilir bir özelliktir ve erkek - dişi olmak üzere iki farklı değer gösterir. Gözlenebildiği ve hafiften ağıra doğru farklı değerler alabildiği için *ağırlık*, başka bir değişken olarak tanımlanabilir. " Cinsiyetle ağırlık arasında bir ilişki var mı?" sorusu, iki değişken arasında olasılı bir ilişkiye yöneliktir. Aynı biçimde, bireyin yaşı ve öğrenme yeteneği ayrı ayrı değişkenlerdir ve "yaşla öğrenme yeteneği arasında ne tür bir ilişki var?" sorusu, bir araştırma konusu olarak ele alınabilir.

Deneysel yöntem konuya belirli bir yaklaşım tutumunu belirtir. Değişkenlerin değerleri denetim altında tutabildiği ortamlarda deney yapılır. Bu ortamı gerçekleştirebilmek üzere laboratuvarlar (deney odaları) geliştirilir. Deney odaları, incelenen değişkenlerin değerlerini saptamaya olanak sağlar. Deneysel yöntemde kullanılan değişkenler *bağımsız* (independent) ve *bağımlı* (dependent) *değişken* olarak iki grupta toplanır.

Resim 1.9 "Önemli bir benlik krizine girdim. Beni sürekli kontrol grubuna koyuyorlar."



Şekil 1.2 Deneyin grafik sonuçları

İçilen alkol miktarıyla el titremesi arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak için bir deneysel araştırma planlandığını düşünelim. Bu amaçla, birbirleriyle yaş, cinsiyet ve diğer önemli değişkenler yönünden denkleştirilmiş beş grup alınsın. Birinci gruptakilere 10, ikinci gruptakilere 20 ve onar gram artışla devam ederek sonunda beşinci gruptakilere 50 gram alkol verilsin. Her bir grupta el titremesi, alkol verilmeden önce ve alkol verildikten belirli bir süre sonra ölçülsün.

Deneyde alkol bağımsız, el titremesi bağımlı değişkendir. Bir değişkenin miktarına bağımlı olarak, öbür değişkenin değerinde bir farklılık gözleniyorsa, ilişki bir kural olarak ifade edilir. Bilimsel kuramlar ise, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi daha karmaşık ve soyut düzeyde belirten ifadelerdir.

Deneysel yöntemi kullanabilme olanağı olduğu sürece psikologlar bu yöntemi kullanmayı yeğlerler. Fakat deney odasına sokulamayan psikolojik araştırma konuları vardır. Bu nedenle başka psikolojik yöntemler geliştirilmiştir. Geliştirilen yöntemlerden biri aşağıda ana hatlarıyla inceleyeceğimiz gözlem yöntemidir.

Gözlem Yöntemi

Deneysel yöntem her araştırma konusuna kolaylıkla uygulanamaz, çünkü incelenen olayın altında yatan değişkenler her zaman deney odasında denetlenip ölçülemez. Bu nedenle, gözlem (observation) yöntemi psikolojide sık sık kullanılır. Gözlem yöntemi, belirli bir davranış olayını etkilemeden olduğu gibi gözleyerek daha iyi anlamak için kullanılır.

Elimizde olanaklar olsa ve hem yasal hem de ahlaki yönden sakıncası olmasa, Ali Güleryüz'ün evinde ve iş yerinde TV kameraları kullanarak onun günlük davranışını (onun haberi olmadan) gözleyebiliriz. Böylece gözlem yöntemini kullanarak Ali Güleryüz'ün çocukları ve eşiyle kurduğu ilişkinin niteliği ile ilgili bazı bilgiler elde ederiz. Ali Bey'in günlük yaşamında yer alan değişkenlerin tümünü deneysel koşullar altında incelememiz olanağı bulunmadığı için, onun yaşamıyla ilgili veri toplama amacımıza doğal gözlem yöntemi daha uygun düşebilir.

Gözlem yöntemi bir bilimin ilk gelişim aşamalarında daha sık kullanılır. Yapılan gözlemler değişkenler arasındaki ilişkiler olduğu sonucuna götürürse, daha ayrıntılı yeni araştırmalar düzenlenir. Gözlem yönteminin verdiği bilgi, bilimsel gelişimin ilk aşamasını oluşturur. Gözlem aşamasından sonra deneysel yöntem kullanılır.

Daha önce gözlem yöntemiyle saptanan ilişkileri incelemek bilimin gelişiminde ikinci aşamayı oluşturur. Örneğin, Ali Bey'in gece yatağında rahat

Resim 1.10 Kişiler doğal ortamları içinde gözlenerek, davranışlarını etkileyen önemli faktörler incelenir.

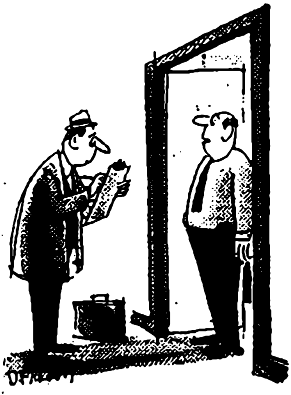
uyuma derecesiyle, o gün içtiği sigara miktarı arasında bir ilişki gözlediğimizi varsayalım. Bu gözlemsel aşamadan sonra, kaç sigaranın ne kadar rahatsızlık getirdiğini daha deneysel bir yöntemle inceleyebilecek duruma geliriz..

Gözlem yöntemi son derece yoruma açık bir yöntemdir. Gözlenilen olayın *ne* olduğu yoruma açık olduğu gibi, *niçin* sorusuna cevap veren ve olayın altında yatan nedensel düzenin açıklanması da yoruma göre değişebilir. Görüldüğü gibi, farklı beklentileri, eğilimleri ve anlayış biçimleri olan bilim adamları, aynı olayı gözledikleri halde, *gözledikleri olayın ne olduğu ve niçin ortaya çıktığı* konusunda birbirleriyle anlaşamayabilirler. Görüldüğü gibi, gözlemsel deneyin, öznel yorumlara pek açık kapı bırakmayacak biçimde yapılaştırılması önemlidir. Böyle bir yapılaştırma gözlemlere nesnellik getirir, yukarıda söylediğimiz türden öznel algılama ve yorum ayrılıklarını ortadan kaldırır. Gittikçe gelişen görsel ve işitsel kayıt aletleri, gözlem yönteminin daha nesnel bir biçimde yapılaştırılarak bilimsel araştırmalarda kullanılmasına yardımcı olmuştur.

Tarama Yöntemi

İncelenmek istenen olayı doğrudan gözleme olanağı olmadığı zamanlarda soru listesi aracılığıyla ve mülakat yöntemiyle, dolaylı bir biçimde gözlemlemede bulunulur. Örneğin, Ali Güleryüz'e sorular sorarak, onunla değişik zamanlarda mülakatlar yaparak, evdeki ve işteki günlük yaşamıyla ilgili temel değişkenleri öğrenebiliriz.

Tarama yöntemi (survey method) pazar araştırmalarında, siyasal oyların dağılımının belirlenmesinde, kamuoyu yoklamalarında sık sık kullanılır. Sorulan soruların içeriği, soruluş biçimi, sıralanması, birbirleriyle ilişkisi, soruları soran kişinin sorma biçimi ve soruyu cevaplayan kişiyle ilişkisi, göz önüne alınması gereken önemli yönlerdir. Kimlere soruların verildiği ve elde edilen bulguların kimlere ve ne derecede genelleştirilebileceği, dikkat edilmesi gereken yönlerden birkaçıdır.



Resim 1.11 "Bu soruya nasıl cevap vermemi istersin? Bir aile reisi olarak mı, orta gelirli bir vatandaş olarak mı, yoksa bir parti üyesi olarak mı?

Test Yöntemi

Test yöntemi psikolojinin önemli araştırma yöntemlerinden biridir. Önceden koşulları belirlenmiş durumlar yaratarak, bireylerin bu koşullar içinde nasıl davrandığını gözlemek için kullanılan araç veya aygıta, test adı verilir. Bireylerin birbirlerine göre nasıl bir sıralanma içinde oldukları, testler yoluyla ortaya çıkarılır. Örneğin, Müzik Yetenek Testi verilerek bir grup kişinin, müzik yeteneği yönünden, nasıl bir sıralanma içinde oldukları ortaya konur. Aynı biçimde, bireylere Zekâ Testi verilerek, birbirlerine göre nasıl bir zekâ sıralanmasında oldukları gözlenebilir. Günümüzde, davranışın hemen hemen her yönüyle ilgili geliştirilmiş testler vardır: Örneğin tutum testleri, zekâ testleri, yetenek testleri, kişilik testleri, kaygı testleri, benlik bilincinin türünü inceleyen testler, vb. gibi.

Test alanı son derece karmaşık konuları kapsayan önemli bir psikolojik araştırma alanıdır. Testin içeriği, testin yapısı, testin uygulanması, testin yorumlanışı bu alanın belli başlı yönlerini oluşturur. Her bir alt-başlık önemli yöntemsel ve davranışsal sorunları içerir. Psikologlar, test konusunun kapsamı içine giren değişik konularda birbirleriyle her zaman aynı fikirde değil-

Resim 1.12 Psikolog kişilik testlerinden birini uyguluyor.

dır. Bazı konularda anlaşırlar, bazı konularda birbirlerine aykırı ifadelerde bulunurlar.

Ali Güleryüz'e zekâ testi vererek onun Türk Toplumu içinde genel zekâ sıralamasında nerede yer aldığını bulabileceğimiz gibi, kişilik testi, müzik yetenek testi, matematik yetenek testi vb. vererek, farklı bireysel özelliklerini de belirleyebiliriz.

Gazetelerin magazin sayfalarında sık sık verilen "İyi bir eş misiniz?", "Romantik mi, yoksa gerçekçi misiniz?", "Kılıbık mısınız?", "Ne kadar çapkın olduğunuzu öğrenin!" gibi testlerin, bu bölümde sözünü ettiğimiz bilimsel testlerle hiçbir ilişkisi yoktur. Gazetelerde verilen "testler" okuyucuyu eğlendirmek ve merakını kamçılamak amacını güder. Herhangi bir bilimsel değer taşımaz.

Vaka Tarihçesi Yöntemi

Bireyin geçmişinde yer alan olayları, betimsel bir biçimde yansıtan "bireysel hikaye"ye vaka tarihçesi (case history) adı verilir. Vaka tarihçeleri, çoğunlukla geçmişteki olayların hatırlanıp söylenmesi yoluyla oluşturulur. Ha-

Resim 1.13 Psikolojik bozuklukların incelenmesinde vaka tarihçesi önemli bir yöntemdir. Bu resimleri çizen kadın çoklu kişilik gösteriyordu ve vaka çalışması olarak ele alındığında, her bir resmi farklı bir kişiliğinin yaptığı ortaya çıkarıldı.

tırlayan kişinin algısal sürecindeki öznellikler, yeniden yapılaştırma süreci içinde etkilerini gösterir. Bu nedenle psikologlar, vaka tarihçelerinde olayın kendisinin değil, "hatırlandığı biçimde" incelendiğini sürekli göz önünde tutarlar. Psikologlar bazı ender hallerde bireyi uzun bir zaman boyutu içinde gözleyerek günlük tutarlar. Fakat bu tür vaka tarihçeleri azdır, çoğunlukla, hatırlama yoluyla yeniden yapılaştırma türünden vaka tarihçeleri kullanılır. Vaka tarihçesi yöntemi, özellikle klinik psikoloji alanında kullanılır.

Ali Güleryüz'ün çocukluğu, delikanlılığı, gençlik devrelerinde yer almış önemli olaylarla ilgili sorular sorarak, onun vaka tarihçesini geliştirerek bugünkü davranışlarını anlamaya çalışırız. Böyle bir girişim, daha önce de belirttiğimiz gibi, klinik psikologlar tarafından kullanılır.

5. PSİKOLOJİ BİLİMİNİN TÜRK TOPLUMUNDAKİ YERİ

Giriş

Psikoloji biliminin Türk toplumundaki yerini tartışmak iki düzeyde yapılabilir:

(1) Psikoloji biliminin bugünün Türkiye'sindeki yeri.

(2) Psikoloji biliminin Türk toplumunda alabileceği potansiyel yer.

Günümüzde Türkiye üniversiteleri Ortadoğu ve Balkan ülkeleri içinde, İsrail dışında, en gelişmiş psikoloji bölümlerine sahiptir. Tanınmış Batı üniversitelerinde, kendi konularında dünyaca bilinen bilim adamlarının rehberliğinde yetişmiş birçok Türk psikoloğu, değişik Türk üniversitelerinde görev yapmaktadır.

Bu bilim adamları, zaman ve gayretlerinin büyük bir kısmını, mezuniyet öncesi (lisans düzeyi) eğitim ve öğretime ve üniversitede yöneticilik yapmaya harcarlar. Üniversite yönetimini etkileyen ve hangi konulara ne kadar para ayrılacağına karar veren yöneticiler, ders vermenin ötesinde araştırma çabalarına pek zaman ve para ayırmazlar. Bu nedenle Türk psikologları ancak kısıtlı bir biçimde araştırma yapabilir.

Bazı bilim adamları kendi kişisel gayretleriyle, koşulları zorlayarak, araştırma ve yayın yapabilmekteyse de, Türk psikolojisini modern toplumdaki yerine ulaştıracak güce sahip değildir . Bu nedenle, bilimsel yönden iyi yetişmiş olmalarına rağmen, Türk bilim adamlarının büyük bir çoğunluğu, psikoloji biliminin Türk toplumuna yapabileceği katkıları gerçekleştirmekten uzaktır.

Bu yüzden bu bölümü, psikoloji biliminin topluma yapabileceği *potansiyel yararlara* ayıracağım. Psikolojinin Türk toplumuna yapabileceği katkılar birey, grup ve toplum düzeyinde ele alınabilir.

Birey Düzeyinde Psikolojinin Yararları

Psikoloji alanını inceleyen ve psikolojinin temel kavram ve süreçlerini öğrenen birey kendi davranış, düşünce ve duygularını daha iyi anlama olanağını bulur. Psikoloji biliminin temel kavramlarını anlamış bir Türk insanı, kendi davranışlarını etkileyen iç ve dış etkenlerin daha bilimsel olarak farkında olur. Örneğin, Ali Güleryüz, girişte kısaca özetlediğimiz günlük hikâyesinde, kendini tanıyan biri olarak karşımıza çıkmıyor. Ali Bey psikolojinin temel kavramlarını bilerek yaşamına bakabilseydi, kendi günlük davranışlarının temelinde yatan sorunlarının farkına varabilirdi. Örneğin, sigara tiryakisi oluşunun temelinde yatan unsurun yaşam gerginliği olduğunu görebilirdi. Bu düzeyde kendini gözleyebilen Ali Bey, yaşam gerginliğini, yaşam kaygısını niçin bu şiddette duyduğunu soruşturabilir ve temelde kendisine güveni olmayan bir *benlik kavramı* (self concept) geliştirmiş olduğunu gözleyebilirdi.

Psikoloji biliminin geliştirdiği anlayış, Ali Bey'i daha da ileri bir kavrayış düzeyine çıkarabilir ve kendi benlik kavramının altında, büyük bir olasılıkla ana-babasının etkilerini görmeye başlardı. Ali Güleryüz bu anlayışa ulaşabilseydi, davranışının temelinde yatan nedenlerin farkında olmayan bugünkü Ali Bey'den farklı bir kişi olurdu. Büyük bir olasılıkla sigarayı bırakır, kendi çocuklarını ve karısını daha mutlu eden bir yaşam sürdürebilirdi.*

Psikoloji biliminin kavram ve süreçlerini bilen kişiler, kendi davranışları üzerinde daha düzenli gözlemler yapabilirler. Psikolojinin yöntemleri ve içeriği konusunda bilgisini geliştirmiş bir birey, kendi davranışına önyargılar, kalıplaşmış gelenekler ve görenekler çerçevesinde değil, bilimsel bir yaklaşım içinde bakabilir. Örneğin, "kızını dövmeyen dizini döver" sözünü yeniden ve daha bilimsel biçimde gözden geçirir.

Psikoloji bilmeyen kişinin, toplumumuzda sık sık rastladığımız kalıplaşmış cevapların arkasına sığınarak çözümler aramaktan öte başka bir seçeneği yoktur. Bilimsel psikoloji açısından insan davranışına bakabilen kimse, daha bilimsel, gerçekliği denenmiş kavramlar aracılığıyla insan sorunlarına yaklaşım tavrı geliştirir. Örneğin, küçüklüğümden beri sık sık duyduğum bir söz bireyin tatlı ve yağlı yemesiyle ilgilidir:

"Ye tatlıyı içme suyu, yanarsa yansın;
Ye yağlıyı iç suyu, donarsa donsun!"

Benim yakın çocukluk çevremde bu söze dayanarak yeme içmesini düzenlemiş kimseler bilirim.

Bilimsel tutum içindeki bir kimsenin bu sözü hemen soruşturacağını ve bu sözün geçerli olup olmadığını araştırmadan körü körüne inanmayacağını bekleriz. Gıda olarak alınan tatlı ve yağlının kişinin bedensel sağlığı yanında, bireyin duygu ve düşüncelerini de nasıl etkilediği konusunda yapılan araştır-

---

(*) Sigarayı bırakma konusu, kişinin bireysel ve aile mutluluğuyla ilgili olarak, sadece bir örnek olarak yukarıda verilmiştir. Bu örnekte, kişinin kendi davranışlarının altında yatan etkenlerle ilgili içgörü ve anlayışın onun davranışını etkileyeceği belirtilmektedir. Sigarayı içmeyi bırakma konusunda etkili yöntemler geliştirmiş olan bilişsel ve davranışçı yaklaşımlar, bu nedenle burada incelenmemiştir.

malar, ilginç sonuçlar vermiştir. Bu araştırmalar, tatlının birçok kimsede karamsarlık ve çöküntü duygusu yarattığını gösteriyor.

Araştırma sonuçlarından haberdar olan birey, yemekten sonra çöken anı karamsarlığın nedenini yediği baklavada arayabilir ve o anda daha olumlu bir davranışa yönelerek, karşılaştığı biyokimyasal zeminli bir duygusal çöküntüye kendini kaptırıp koyuvermez. Bu örnekler, bireyin yaşamının her yönüyle ilgili olarak çoğaltılabilir.

Sonuç olarak şunu söyliyebiliriz: Psikolojinin temel kavramlarını ve süreçlerini bilen birey, kendi duygu, düşünce ve davranışlarının altında yatan nedenleri daha iyi anlayabilir.

Şimdi okuyucu sorabilir: " Kendi düşünce, duygu ve davranışlarını daha iyi anlamanın yararı nedir? Türkiye'nin, kendi kendisini dinleyen, 'Acaba bu davranışı ben şimdi niçin yaptım?' diye sürekli düşünen kişilerden oluşan bir toplum olmasını mı istiyorsunuz?" Bireylerin davranışlarının altında yatan psikolojik nedenleri sürekli deşen kişiler olmasını salık vermiyorum. Burada söylemek istediğim bir bilinçlenme konusudur.

Psikoloji biliminin içeriğini bilen birey kendi davranış, düşünce ve duygularıyla ilgili bir bilinçlenme düzeyine ulaşır. Bilinçlenme düzeyine ulaşan kimse, yaşamının değişik yönlerini tam anlamıyla yaşayabilme olanağına kavuşur. Daha iyi bir baba veya anne, daha yakın ve doyurucu bir eş olur, mesleğini bir öğretmen, doktor, subay, müdür, vb. olarak daha etkin bir biçimde uygular.

Psikolojik bilinçlenmeyle kendini daha iyi anlayabilen kimse, eşini, çocuğunu, öğrencisini, yanında çalışan diğer kişileri de daha iyi anlar. "Ben kendimi anlamak istemiyorum. Bilgisiz kalmanın meziyetlerine inanıyorum" düşüncesini taşıyacak, eğitim görmüş normal bir kimse düşünülemez. Bilgisiz kimsenin mutlu bir yaşam gerçekleştirme olanağının, bilinçli kimseye oranla daha kısıtlı olduğunu hepimiz biliriz.

Psikolojinin Grup ve Toplum Düzeyindeki Katkısı

Günlük yaşamımıza kısaca bir göz attığımızda, çevremizdeki diğer kimselerle sürekli olarak ilişki içinde olduğumuzu görürüz. Genellikle *grup ortamında* diğer kişilerle ilişki içine gireriz. Örneğin, aile her toplumda rastlanan temel bir gruptur. Gruplar toplumun yapı birimleri olarak düşünülebilir. Grupların düzenli ve sağlıklı bir biçimde işlemesi sonucu toplum düzenli ve verimli işler.

Amerika'dan Türkiye'ye ziyarete geldiğimde evli çiftlerle ilgili olarak dikkatimi şu konu çekti: yeni evlenen çiftlerin evlilik yaşamlarında karşılaştıkları en büyük sorun, kadının ana-babasıyla kocanın ana-babası arasındaki ilişkideki gerginlik olmaktadır. Gözlemlediğim kadarıyla, toplumumuzda evlenen çiftlerin aileleri de bir bakıma birbirleriyle evleniyorlar ve ailelerdeki büyükler, çocuklarının mutluluğundan daha çok, birinci plana, maalesef, kendi gurur ve bencilliklerini koyuyorlar.

İki aile arasında oluşan gerginlik çoğu kere bazı beklentilerin yerine getirilmemesinden doğuyor ve yeni evlilerin arasındaki ilişkiye kendini yansıtıyor. Türkiye'deki genç evlilerin mutluluğu, iki birey arasındaki ilişkiyi aşıp, aileler arasındaki ilişkiyi de kapsıyor. İki aile arasındaki ilişkiyi iyi yönde geliştirdiğimiz an, çiftler arasındaki evlilik ilişkisi de iyi yönde gelişiyor.

Grup ilişkilerinin doğasını inceleyen psikologlar, önemli kavramlar ve teknikler geliştirmişlerdir. Bu kavram ve teknikler, aile ilişkileri ile ilgili olabildiği gibi, bir şirket idare heyetinin veya sınıftaki öğrencilerin davranışını da ilgilendirebilir. Şirket yöneticisi, askeri birliğin komutanı, sınıfta ders veren öğretmen, hastaneyi yöneten başhekim, mahalle veya köyü yöneten muhtar ve benzeri kişiler, psikolojinin yöntem ve kavramlarından faydalanarak, gruplarındaki insan ilişkilerini düzenli, sağlıklı ve verimli yönde geliştirebilirler.

Bireyin ve grubun psikolojisini bilen kişi, iyi yönetici olmaya adaydır. Türk toplumu geleneksel, dini bir toplum olmaktan çıkıp laik, modern, endüstriyel bir toplum olma süreci içine girmiş bulunduğundan, grupların çalışmasıyla ilgili bilgi ve teknikler, sosyal yaşamın her yönünde gerekli olmaya başlamıştır.

Kağıtçıbaşı (1990),Türk kalkınmasının altında bulunan insan modelinin, Batı psikologlarının önerdiği insan modelinden farklı olabileceğine işaret eder. Kalkınma çabasının altında yatan temel insan modeli açıklığa kavuşmadan gösterilen gayretler, Türk kültürünün temel yapısına uymayan unsurlara göre planlanacağından verimli olmaz. Üstelik bu tür gayretlerle elde edilebilecek bir ekonomik kalkınma, önemli sosyal ve siyasal huzursuzluklara yol açar.

Grup düzeyinde söylediklerimiz, genel toplum düzeyinde de geçerlidir. Bir toplumu arkasına alabilen ve kendi görüşleri çerçevesinde toplumu düzenleyebilen siyasal önderler, insan psikolojisiyle ilgili bazı temel kavram ve süreçleri iyi bilen insanlardır.

İkinci Bölüm

DAVRANIŞIN BİYOLOJİK TEMELLERİ

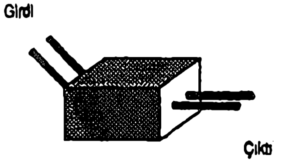
Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Sinir hücresinin temel yapısı hangi bölümlerden oluşur? Sinirsel uyarım bir hücreden diğerine nasıl aktarılır?*
2. *Sinir hücrelerinin biraraya gelmesinden oluşan kaç tür grup vardır ve isimleri nelerdir?*
3. *Beyin kaç bölümden oluşur ve beyin araştırmalarında hangi yöntemler kullanılır?*
4. *Beyin kabuğunun insan davranışı için önemi nedir? Beyin kabuğunun değişik yöreleri ile değişik insan davranışları arasında ne gibi bir ilişki vardır?*
5. *Ayrık beyin nedir ve ayrık beyin üzerinde yapılan araştırmalar beynin işleyişi ile ilgili bize ne gibi bilgiler verir?*
6. *Kaç tür iç salgı bezi vardır ve ne gibi işlevleri yerine getirirler?*
7. *Gen nedir ve insan davranışıyla ne gibi ilgisi vardır? Kaç tür gen vardır?*
8. *İkizler üzerine yapılan çalışmaların psikolojik önemi nedir?*

İnsan davranışının temelinde yatan nedenleri anlamaya çalışan psikologlar, insanın biyolojik yapısına ve onun nasıl çalıştığına ilgi gösterirler. Tıp biliminin değişik dallarındaki gelişmeler, insan davranışının altında yatan biyolojik temelleri anlamamıza yardımcı olur. Bu nedenle fizyoloji, nöroloji gibi tıp bilimleriyle, psikoloji gibi davranış bilimleri arasında sıkı bir bilgi alışverişi süregelir. Bu bölümde sinir sistemi ve iç salgı bezlerinin yapı ve işleyişinin davranışı nasıl etkilediğini inceleyeceğiz. Daha somut bakabilmek için konumuza bir örnek vererek gireceğiz. Örneğin adı "Kara kutu örneği"dir.

1. KARA KUTU ÖRNEĞİ

Aşağıdaki gibi bir durumla karşılaşıldığını varsayalım: "Kara kutu" adında bir kutunun incelenmesi gerekiyor. Kutunun giriş ve çıkış uçları var ve uçlar aracılığıyla kutuya belirli sayısal değerler, "girdi"ler verilebiliyor. Kutu kendisine verilen sayısal değerler üzerinde bazı işlemler yaparak öbür ucundan başka değerler, "çıktı"lar üretiyor. Verilen sayısal değerler üzerinde belirli işlemler yapabilen kutunun nasıl çalıştığı bulunmak isteniyor. Kutunun giriş ve çıkış uçları belirleniyor ve deneme başlıyor.



Şekil 2.1 Kara kutunun giriş ucundan verilen değerler, çıkış ucundan verilen değerlerle karşılaştırılır.

Birinci Deneme

Kara kutunun giriş ucuna 1,2,3 gibi sayısal değerler verildiğinde, çıkış ucundan 2,4,6 gibi çıkış değerleri elde ediliyor. Sonuçlara bakarak, kutunun işlevinin giren değeri ikiyle çarpmak olduğu sonucuna varılıyor. Daha sonra sonuç pek doyurucu bulunmuyor çünkü kutunun düşünüldüğünden daha karmaşık olduğu ve çevredeki ışık ve ses miktarına göre işleyişini değiştirdiği söyleniyor.

İkinci Deneme

Aynı deney karanlık bir odada yapıldığında, yukarıda verilen giriş değerlerine karşılık olarak 1, 4 ve 9 çıkış değerleri elde ediliyor. Bu denemede kara kutunun karanlıkta verilen giriş değerlerinin karesini alarak (1^2, 2^2, 3^2 gibi) çıkış değerleri verdiği gözleniyor.

Üçüncü Deneme

Yukarıdaki değerler sessizlikte yapılan denemelerin sonuçlarıdır. Yüksek düzeyde gürültü koşulları içinde yapılan deneyde, sessiz koşullar altında elde edilen değerlerin yarısının elde edildiği görülüyor. Bu sonuçlar nasıl açıklanabilir? Başka bir deyişle, kara kutu ışıklı ya da karanlık, sessiz ya da gürültülü ortamların farkına nasıl varıyor?

Kara kutu açılarak gözlenmek istendiğinde, işlemez hale geliyor ve kutuyla deneme yapma olanağı ortadan kalkıyor. Bir süre sonra karanlık ve ışık hallerini ayırt edemeyen bozuk bir kara kutu bulunuyor. Normal işleyen kara kutu ile bozuk kara kutunun iç yapıları karşılaştırılıyor. Karşılaştırma sonucunda, hangi iç yapının çevredeki ışığı "algılama" işlevini yüklendiği anlaşılıyor. Karşılaştırma yöntemi kullanılarak, sesin şiddetini "algılayan" iç yapı da keşfediliyor. Karşılaştırmalar, kara kutunun iç yapısıyla onun işlevleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarıyor.

Psikologların insan davranışıyla ilişkileri, yukarda anlatılan kara kutu ilişkisine benzer. Psikologlar, insan davranışının temelinde yatan temel faktörleri anlayabilmek için, kara kutu denemesine benzer durumlar yaratırlar. İnsanın beynini açarak psikolojik denemeler yapmak olanağı olamadığı için, davranış bozuklukları gösteren kimseler öldükten sonra beyinleri incelenir, böylece belirli beyin yapıları ile davranışın türleri arasında ilişki kurmaya çalışılır. Kara kutu benzetmesini yaparken, insan sinir sistemi ve davranışının karmaşıklığını da unutmamak gerekir. Kara kutu örneği, psikologların insan davranışıyla ilgili olarak karşılaştığı gerçek sorunun binlerce defa basitleştirilmiş bir modelini temsil eder.

2. DAVRANIŞ ÖRNEĞİ

Masa üzerinde duran bir bardak suyu alıp içmek isteyen insanı düşünün. Suyu içebilmesi için kişinin, en azından aşağıdaki işlemleri yapabilmesi gerekir:

(1) Su gereksinmesi olduğunun farkına varması,
(2) su bardağını ve içindeki suyu tanıması,
(3) o koşullar içinde suyu içmesinin içinde bulunduğu sosyal ortam içinde normal bir davranış olduğuna karar vermesi,
(4) eli su bardağına uzanırken, bardakla eli arasında sürekli olarak kısalan mesafeyi, geri-bildirim sürecinden yararlanarak, doğru algılaması ve bardağı yakalayabilmesi,
(5) bardağı yakalayan elin bardağı belirli bir kuvvet derecesinde kavraması (çok sıkarsa bardak kırılır, gevşek tutarsa bardak elinden düşer),
(6) elin kavradığı bardağın ağıza uygun hız ve mesafede getirilmesi (aynı (4)'te olduğu gibi burada da sürekli geri-bildirim sürecinden faydalanmak gerekir),
(7) ağızın açılışıyla bardağın dudaklara dokunuşu arasında,
(8) yutkunma davranışının hızıyla ağıza giren suyun miktarı arasında,
(9) yutkunma davranışıyla nefes alma davranışı arasında,
(10) ağıza girmesi istenilen su miktarı ile bardağın ağızla oluşturduğu açı arasında ve buna benzer yüzlerce davranışsal ve algısal süreç arasında dengeleme ve işbirliği (koordinasyon) yapabilmesi gerekir.

Yukarıda saydıklarımız aklımıza geliveren ve kabaca göze çarpacağını umduğumuz olaylardır. Her bir davranışın altında yatan binlerce sinirsel süreç, saniyenin binde ve hatta milyonda biri kadar ufak birimlerle ifade edilebilen kısa bir zaman süresi içinde sinir sisteminde gerçekleşir. Böylece, dış dünyadaki ışınsal enerji (bardak görüntüsü), gözün retinasına iletilir, oradan da diğer görsel sinirler aracılığıyla insan beyninin değişik bölgelerine gönderilerek anlamlandırılır. Bu anlamlandırmanın sonucunda, uzanıp bardağı alma ve suyu içme davranışı gerçekleşir.

Bir bardak suyu içmenin basitliğinin yanında, hastasına kalp ameliyatı yapan bir doktorun davranışının altında yatan süreçleri tahmin edin. Doğanın değişik yönlerini anlamaya çalışan bilim adamlarının zihinsel faaliyetlerinin ve onları ifade etmede kullanılan dil davranışının altında yatan sinirsel süreçlerin karmaşıklığını düşünün. Bu örneklerde de gördüğünüz gibi insan sinir sistemi, çok yönlü ve karmaşık davranışların ortaya çıkmasına olanak verir.

Bu bölümde ilk olarak, insan sinir sisteminin yapısını ve işlevlerini gözden geçireceğiz. Okuyucunun hatırlaması gereken önemli nokta şudur: Sinir sistemi ile ilgili çalışmalar henüz oluşum halindedir. İnsan beyni, insan beynini incelemektedir. Kendisini bilimsel çalışma konusu yapan insan beyni, ne kadar büyük bir karmaşıklığa sahip olduğunu görmekte ve her yıl binlerce araştırma ile bu bilinmeyen sırrı çözmeye çalışmaktadır. Burada verilen bulgular, okumayı öğrenen öğrencinin ilk alfabeyi öğrenmesi gibi başlangıç, temel bilgilerini içerir.

3. İLK DÜZEY: SİNİR HÜCRESİ

İnsan sinir sistemi, bedenin her yerine yayılmış olan ve her birimi birbiriyle ilişki halinde bulunan bir elektriksel ve kimyasal iletişim ağıdır. Bu iletişim ağını anlayabilmemiz için, önce sinir düzenini oluşturan temel birimleri çeşitli düzeylerde inceleyeceğiz. İlk düzeyde sinir hücrelerini göreceksiniz. Nöron adı verilen sinir hücreleri sinir sistemini oluşturan temel birimlerdendir. İkinci düzeyde sinir hücre gruplaşmalarını inceleyeceğiz. Bu gruplaşmalar sinir hücrelerinin belirli bir işlevi yerine getirmek için biraraya gelmeleri sonucu oluşur. Daha sonra, üçüncü düzey olarak, tüm sinir sisteminin nasıl bir düzen içinde çalıştığım gözden geçireceğiz. En son aşamada da beynin kısımlarına, bu kısımların işlevlerine ve birbirleriyle ilişkilerine bakacağız.

Temel Birim: Nöron (Sinir Hücresi/neuron)

Sinir sistemi, bedenin diğer organları gibi hücrelerden oluşmuştur. Sinir sisteminin bir parçası olan insan beyninde 13 milyar kadar sinir hücresi vardır. İnsan beyninin ortalama ağırlığı ise ancak 1,5 kilo civarındadır.

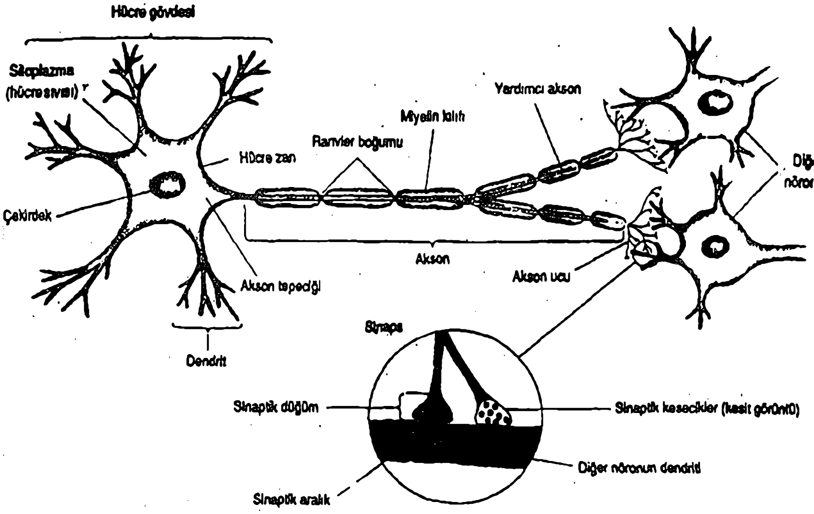
Sinir sistemi iki tür hücreden oluşur. Nöron adı verilen bir tür sinir hücresi, organizmanın her türlü işleminin temelinde yatar. Bu işlem dışarıdan gelen uyarıcıların algılanarak onlara yapılan tepkilerin altında bulunduğu gibi, kalbin ve midenin çalışması gibi iç organlarla da ilgili olabilir.

Nöron bizim üzerinde duracağımız temel sinir hücresidir çünkü, öğrenme, hatırlama, düşünme, algılama gibi bilişsel davranışları da içeren her türlü insan davranışının temelinde bulunur. *Glia* (gliall) hücre adı verilen diğer bir tür sinir hücresinin işlevleri tam anlamıyla açıklığa kavuşmamıştır. Şimdilik bildiğimiz, bu hücrelerin nöronların çalışmasını destekleyici ve onları besleyici bir işlevi olduğu yönündedir. Son yapılan araştırmalar, glia hücrelerinin insan belleğinde önemli rol oynadığını gösteriyor. Fakat verilerin başka araştırmalarla desteklenmesi gerekir.

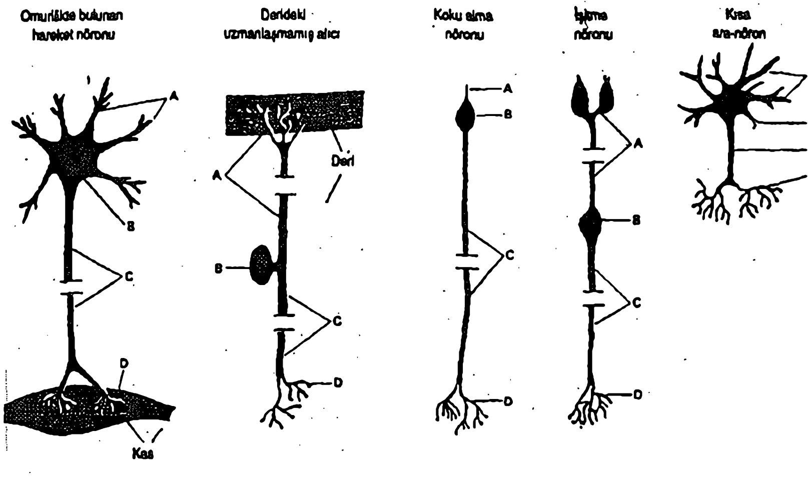
Sinir Hücresinin Yapısı

Sinir sistemindeki hücrelerin tümüyle doğarız. Bir nöron öldüğü zaman yerine yenisi gelmez. Beynin ağırlık kazanması, yeni nöron eklenmesinden değil, nöronların ve glia hücrelerinin büyümesinden ve aralarında bağlantılar kurulmasından ileri gelir.

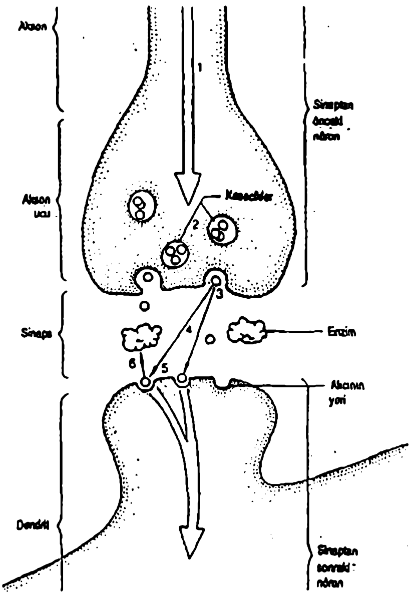
Temel işlevi duyusal alıcılar (receptor), diğer nöronlar ve kaslarla iletişim kurmak olduğundan, nöronun yapısı bedendeki diğer hücrelerin yapısından farklıdır. Bunun yanında, nöronlar kendi aralarında gördükleri işleve göre farklı yapılara sahiptirler. Şekil 2.2'de, tipik bir nöron yapısı gösterilmiştir. Şekil 2.3'de ise sinir sisteminde rastlanan beş ayrı nöron gösterilmiştir.


Hücre gövdesi
Sitoplazma (hücre sıvısı)
Çekirdek
Hücre zarı
Ranvier boğumu
Miyelin kılıfı
Yardımcı akson
Diğ
nöro
Akson
Akson tepeciği
Dendrit
Akson ucu
Sinaps
Sinaptik düğüm
Sinaptik kesecikler (kesit görüntü)
Diğer nöronun dendriti
Sinaptik aralık

Şekil 2.2 Sinir hücresi/nöron ve hücreyi oluşturan kısımlar. Alt kısımdaki büyütülmüş şekil sinaps yapısını göstermektedir.


Omurilikte bulunan hareket nöronu
Derideki uzmanlaşmamış alıcı
Koku alma nöronu
İşitme nöronu
Kısa ara-nöron
A
B
C
D
Deri
Kas

Şekil 2.3 Sinir sisteminde bulunan değişik nöron türleri. A: dendrit B: hücre gövdesi C: akson, D: akson ucu (uç fırça/çıplak akson)



Şekil 2.4 Sinaptik aktarımda adımlar: (1) Sinirsel aktancı (nörotransmiter) nöronun hücre gövdesinde oluşur ve akson ucuna gelir. (2) Sinirsel aktancı, kesecik denen ufak kapçıklara doluşur. (3) Bir elektrik akımı ya da aksiyon potansiyeli akson ucuna ulaşınca, keseciklerdeki sinirsel aktarıcılar, sinaps aralığına boşalır. (4) Sinapstaki aralıktan geçen sinirsel aktancılar diğer hücrenin dendritindeki alıcı yerlerine dolar. (5) Alıcıların yerlerine dolan sinirsel aktarıcı, sodyum iyonlarının, sinapstan sonraki hücreye geçmesine yol açar. (6) Sinirsel aktarıcı, sinapstan önceki hücreye giderek, yeniden kullanılmak üzere, hazır beklemeye başlar

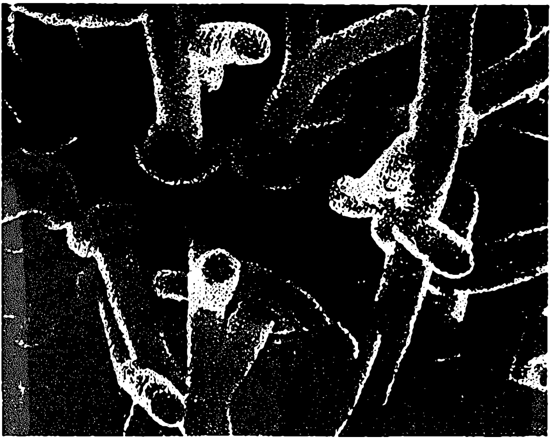
Biçimleri ne olursa olsun nöronlar üç kısımdan oluşur: *hücre gövdesi, dendritler* ve *akson. Hücre gövdesi,* Şekil 2.2'de gösterildiği gibi *hücre çekirdeği, hücre sıvısı ve hücre zarından* oluşur. *Hücre sıvısı (sitoplazma)* pelte yapısını andırır ve hücrenin yaşamasını temin eden besleyici maddeleri içerir. *Hücre zarı* hücrenin sınırlarını belirleyen bir deri işlevini görür. *Hücre çekirdeği,* hücrenin nasıl büyüyeceğini ve büyüyünce ne biçim alacağını belirleyen kromozomları ve genleri içerir.

Hücre gövdesini, ağaç dalları gibi çıkan ve elin parmaklarını andıran *dendrit* adı verilen uzantılar çevreler. Dendritlerin değişik türleri vardır. Şekil 2.2'de görüldüğü gibi, dendritler uzun, ince ve kıvrımlı olabildiği gibi, kısa bir çalı görünümü de alabilir.

Akson (axon) hücre gövdesinden çıkarak uzanan bir kuyruğu andırır. Aksonun boyu, sinir sisteminde gördüğü işleve bağlı olarak değişir; milimetreden daha küçük veya bir metreden daha büyük olabilir. Bazı nöronların aksonları *miyelin kılıfıyla* (myelin sheath) kaplıdır. Miyelin kılıfı sinir akımının daha süratli olarak akson üzerinden iletilmesini sağlar. Basit hayvanların sinir sistemlerinde rastlanmayan miyelin kılıfı, evrimsel aşamada yüksek basamakta bulunan hayvanların sinir sisteminde bulunur ve en çok insanın sinir sisteminde gelişmiştir. Bu gözlem, miyelinin evrimleşme içinde bir aşamayı gösterdiği düşüncesini destekler. Şekil 2.2'de görüldüğü gibi, miyelin kılıfı bazı yerlerde boğumlanmış ve akson, iki boğum arasında miyelinsiz kalmıştır.

Bazı aksonlar uca doğru ikiye ayrılıp *yan akson*lar (auxiliary axon) oluştururlar. Akson uçlarında *uç fırça* (end brush) diyebileceğimiz çalı görünümünde bir kısım vardır. Uç fırça *sinaptik birleşim yerleri*'nde (synaptic knob) biter. Uç fırçalarda *sinaptik kesecik*ler (sinaptik kapçıklar/synaptic vesicles) vardır. Sinaptik keseciklerin içlerinde *sinirsel aktancı*lar (neurotransmitters) adı verilen kimyasal maddeler bulunur. Bu kimyasal maddeler sinirsel akımın bir nörondan diğer bir nörona aktarılmasında işlev görürler. *Sinaps* adı verilen bu birleşme yerlerinde sinirsel akım bir nöronun aksonundan bir başka nöronun dendritlerine ulaşır.

Şekil 2.4'de yalnız iki nöronun birleştiği bir sinaps gösterilmiştir. Gerçekte bu durum enderdir. Normal olarak insan sinir sisteminde yüzbinlerce nöron sinapslarda birbiriyle ilişki içine girer. Bu durumda düşünülebilecek nöron birleşimleri hemen hemen sonsuz denebilecek kadar çoktur. İnsan sinir sisteminde bulunan bütün sinaptik birleşimleri temsil edebilecek bir bilgisayarın, en modern mikro-transistörler kullanılsa dahi, yer küresinden daha büyük bir hacmi kaplayacağı hesaplanmıştır. İnsan elinin avucu içine sığabilen ve ancak 1,5 kilo ağırlığında olan beynin karmaşıklığını, böyle bir karşılaştırmadan sonra daha iyi anlayabiliyoruz.



Resim 2.1 Bu fotoğraf, sümüklüböcekteki sinapsların 2000 defa büyütülmüş şeklidir. Gördüğünüz gibi basit bir sinir sisteminde bile yüzlerce sinap bağlantı kurmaktadır.

Sinir Hücresinin İşleyişi: Üç Tür Bilgi İşlem

Sinir hücresinin yapısını bir dereceye kadar öğrenmiş bulunuyoruz. Şimdi de sinir akımının bir hücreden diğerine nasıl geçtiğini inceleyelim. Sinir akımları elektro-kimyasal süreçlerdir. Bir nöronun dendriti ona yakın diğer nöronların faaliyetinden etkilenir ve bu uyarım aksonda bir elektrik yüklenmesine yol açar. Elektrik yüklenme belirli bir dereceye geldiğinde bir elektriksel akım harekete geçer ve hücre gövdesinden aksona ve oradan da sinaptik birleşim yerlerine doğru akar.

Elektriksel enerji bir Watt'ın milyarda birine denktir ve nöronun herhangi bir noktasında ancak saniyenin binde biri, yani bir milisaniye kadar durur. Bu enerji sinaptik birleşim yerine geldiğinde sinaptik keseciklerde bulunan sinirsel-aktarıcıları etkiler. Etkilenen kimyasal maddeler *sinaptik aralık*tan (synaptic gap) geçerek öbür nöronun dendritlerine ulaşır. Sinaptik aralık santimetrenin iki milyonda biri boyunda çok ufak bir aralıktır. Bu ufak aralığı geçen sinirsel aktarıcılar diğer nöronun dendritlerini etkiler ve sinirsel enerji, yeni nöronda tekrar başlar.

Nöronun değişik kısımları sinirsel enerjinin akımında belirli bir rol oynar. Sinirsel enerjinin bir sinir hücresinden geçişi sırasında üç tür aktarma işin içine girer:

(1) Bir nöron başka nöronlar tarafından uyarıldığından, kendisine gelen değişik uyarıların tümünü özetleyebilen bir işleve gereksinmesi vardır. Özetleyici işleve *bütünleme* (integration) adını veriyoruz. Bu işlevden yararlanarak belirli bir nöron, diğer nöronlardan gelen enerji akımlarını bütünleştirir ve bütünleşmiş enerjinin düzeyi belirli bir aşamaya ulaşınca tepkide bulunur.

(2) Elekrokimyasal enerji belirli bir şiddete ulaşınca nöron, sinirsel enerjiyi akson tepeceğinden aksona aktarır ve enerji, akson boyunca sinaptik birleşim yerine doğru akar. Bu akışa *akson boyunca iletim* (axonal conduction) adını veririz.

(3) Aksondan gelen sinirsel enerji sinaps aralığından elektro-kimyasal maddelerden oluşan sinirsel aktarıcılar aracılığıyla diğer nöronların dendritlerine ulaşır. Bu ulaşım *sinaptik aktarım* (synaptic transmission) adını alır.

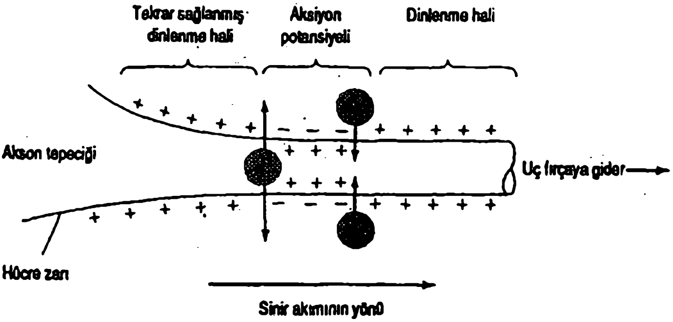
1. Tür: Akson boyunca iletim

Önce akson boyunca sinirsel enerji akımını inceleyelim. Bir elektrik akımının tel boyunca ilerlemesi, sinirsel akımın akson boyunca ilerlemesine örnek olarak verilmek istenebilir, ne var ki gerçekte bu benzetme doğru değildir. Her şeyden önce, sinirsel akım elektrik akımından daha yavaştır. Şimdiye kadar tesbit edilen verilere göre akson geçimi en hızlı saatte 300 kilometre, en yavaş 40-50 santimetre olur.

Sinirsel akımın akson boyunca ilerlemesine bir dinamit fitili daha iyi bir örnek oluşturur. Kibrit yakıldıktan sonra fitile çok yaklaştırılmazsa, fitil ateş almaz. Ancak kibrit yeterli derecede yaklaştırıldığında fitil ateş alır. Kibritin ateşi ister küçük, ister büyük olsun, fitil tam kapasiteyle yanmaya başlar. Fitilin ateş alan kısmı, kendisine bitişik kısmı ateşler ve böylece yanma fitilin sonuna kadar devam eder. Akson boyunca akan sinirsel enerji buna benzer, aradaki tek fark şudur: fitildeki yanan madde yerine, akson boyunca elektrokimyasal bir oluşum devam eder. Ayrıca, fitil bir kere yandıktan sonra bir daha ateşlenemez, ancak akson tekrar tekrar uyarılabilir.

Elektrokimyasal süreç: Aksiyon potansiyeli

Sinir enerjisinin akson boyunca akmasının temelinde elektrokimyasal (electrochemical) süreç yatar. Şekil 2.5, 2.6 ve 2.7'de görüldüğü gibi, elektrokimyasal süreç iki aşamalıdır. Sinir hücresinin içindeki sıvı *iyon* (ion) adı ve-



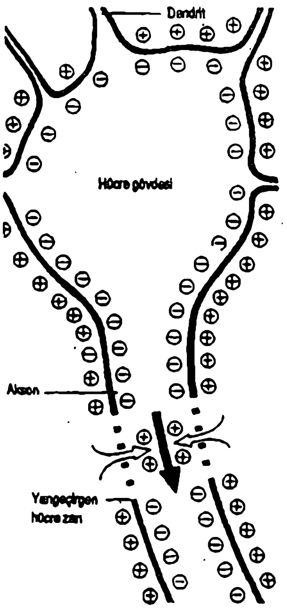
Şekil 2.5 Elektro kimyasal enerjinin akson boyunca akışı, hücre zarının her iki yanında bulunan elektrik yüklü potasyum ve sodyum iyonlarının varlığıyla gerçekleşir. Hücre zarı uyarılınca sodyum (Na^+) iyonları hücre zarının iç kısmına akarlar. Bu değişme aksiyon potansiyelini ortaya çıkarır. Daha sonra içerde bulunan potasyum (K^+) iyonları hücre dışına akarak dinlenme halindeki durumu yeniden yaratırlar.

rilen elektrik yüklü ufak zerreciklerle doludur. Sinir hücresinin dışında kalan sıvıda da farklı elektrik yüklü iyonlar vardır.

Hücre zarı sadece bazı iyonların bir yandan diğerine geçmesine izin verir. Dinlenme durumunda hücre zarı potasyum iyonlarını (K^+) geçirir. Sodyum iyonları (Na^+) ise hücre zarından geçemeyecek kadar büyük oldukları için dışarıda kalır. Hücre içi ve hücre dışı sıvılardaki iyonlar farklı yoğunlukta olduklarından, sinir hücresi dinlenme halinde iken zarın içinde ve dışında az bir elektrik gerilimi vardır. Hücre zarının iç kısmı, hücre zarının dış kısmına göre biraz daha negatif elektrik yüklüdür. Bu duruma hücrenin *polarize* hali (polarized) denir.

Hücre gövdesi yakın nöronların sinaptik aktarıcıları tarafından uyarıldığında, iyon geçirgenlik derecesi birdenbire değişen hücre zarı, sodyum iyonlarını geçirebilir bir duruma gelir. Geçirgenlik derecesinin değişmesi, *aksiyon potansiyel* (action potential) adı verilen elektrokimyasal süreci akson boyunca sürdürecek biçimde başlatır. Dışarıda kalan sodyum iyonları içeriye akmaya başlar. Sodyum iyonlarının akışı sonucu, zarın o kısmının içi, dışarıya göre daha pozitif yüklü duruma gelir. Bu duruma hücre zarının *depolarize* hali (depolarized) denir.

Zarın bir noktasındaki elektrik yük değişikliği (depolarizasyon) zarın bu noktaya bitişik diğer yerlerinde geçirgenlik derecesinin değişmesine yol açar ve pozitif elektrik yüklü sodyum iyonlarının içeriye akışı sonucu, o noktada da depolarizasyon olur. Depolarizasyon olan kısım, aynı yüklü iyonlar birbirini ittiğinden, içerde bulunan pozitif elektrik yüklü potasyum (K^+) iyonlarının dışarıya çıkmasına yol açar ve denge böylece yeniden kurularak dinlenme hali oluşur. Bu zincirleme değişim, daha önce bahsettiğimiz fitilin yanması gibi,



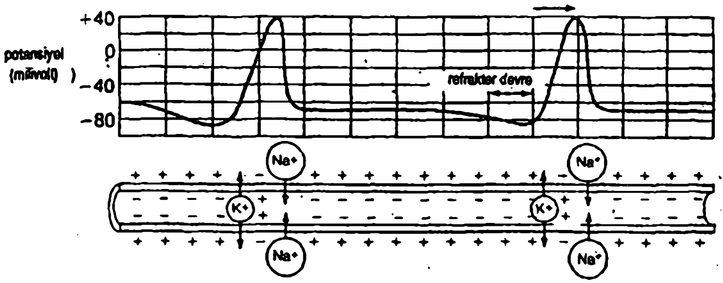
Şekil 2.6 Aksiyon potansiyeli. Nöron aksiyon potansiyeli akson boyunca gönderince, sodyum iyonlarını dışarda tutan hücre zarı, artı yüklü sodyum iyonlarını içeri alır. Bu olay elektrik akımının akson boyunca ilerlemesine yol açar.

aksonun sonuna kadar devam eder. Özet olarak, aksiyon potansiyeli hücre zarının iki yanında bulunan iyonların yer değiştirmesiyle oluşur.

Sinirsel akımın gücü akson boyunca kaybolmaz, akım aksonun başında hangi kuvvette ise aksonun sonundaki uç fırça (çıplak akson)lara geldiğinde yine aynı güçtedir. Bu akış tek yönlü bir akıştır, aksonun başlangıcından, veya dendritlerden aksonun sonundaki uç fırçalara doğrudur.

Şimdi aklınıza şöyle bir soru gelebilir: *Sinirsel akımın hızını ne belirler?* Bu konuda iki etken önemlidir: (1) Aksonun yarı çapının büyüklüğü ve (2) aksonun miyelin kılıfıyla kaplı olup olmaması. Kalın aksonlardan akım daha hızlı geçer ve daha önce de belirttiğimiz gibi, miyelin kılıfıyla kaplı aksonlarda da akımın hızı artar.

Sinirsel akımın akson boyunca iletilmesinde *hep ya da hiç ilkesi* (all-or-none principle) geçerlidir. Nöron belirli bir dereceye kadar uyarılmazsa sinirsel akım harekete geçmez, bir başka deyimle, ateşlemez. Uyarılan nöron, uyarıcının şiddeti ne olursa olsun, aksondan aynı kuvvette bir sinir akımı geçirir. Aksondan her zaman aynı kuvvette sinir akımı geçtiğine göre "birbirinden farklı şiddette olan uyarıcıları nasıl algılıyoruz?" sorusu aklınıza gelmiş olabilir.



Şekil 2.7 Akson boyunca ilerleyen iki aksiyon potansiyeli.

Şiddetli uyarıcı ile zayıf uyarıcı arasındaki fark şudur: Uyarıcının şiddeti arttıkça sinir hücresi daha sık ateşleme yapar; fakat ateşlediği her bir akımın elektriksel potansiyeli aynı güçtedir. Şiddetli uyarıcı aynı zamanda daha fazla sayıda nöronu da ateşleme devresine sokar. Daha çok sayıda nöron ve daha sık ateşleme, daha yaygın bir sinirsel enerji akımı oluşturur ve böylece uyarıcının şiddetini algılarız.

Sinir hücresi ateşleme yaptıktan sonra birkaç milisaniye (bir milisaniye saniyenin binde-birini gösterir) yeniden uyarılamaz. Hücrenin dıştan gelen uyarıcıya duyarsız olduğu bu aşamaya *refrakter devre* (refractory period) adı verilir. Refrakter devre kendini iki türlü gösterir. Sinir hücresinin uyarılmasından hemen sonra gelen *mutlak refrakter devre* (absolute refractory period) de hiçbir uyarıcı, hangi güçte olursa olsun, hücrede ateşlemeye yol açamaz.

Mutlak refrakter devreden hemen sonra sinir hücresi zayıf uyarıcıya tepki gösteremez, ancak uyarıcı şiddetli ise, ateşleme yapabilir. Bu aşamaya *göreli refrakter devre* (relative refractory period) adı verilir. Hücreler arasında refrakter devrenin uzunluğu bakımından farklar vardır. Bazı hücreler saniyede 1000 kere ateşleyebilen yapıdadırlar, fakat bazı hücreler saniyede ancak birkaç defa ateşleyebilirler. Parmak uçları ve avucumuzun içi gibi vücudumuzun duyarlılık derecesi yüksek olan bölgelerindeki sinir hücreleri kısa refrakter devrelere, kalçadaki kaba etlerde bulunan sinir hücreleri ise uzun refrakter devrelere sahiptir.

2. Tür: Sinapslarda aktarım ve sinirsel aktarıcılar

Yukarıda nöronun yapısını ve akson boyunca sinirsel akımın nasıl iletildiğini inceledik. Sinirsel akım aksondan akıp uç fırçalara geldikten sonra ne oluyor? Soruya cevap verebilmek için sinapslardaki sinirsel aktarıma bakalım.

Sinirsel akım aksondan iletilip uç fırçalara gelince, sinapslarda bulunan kapçıklardaki sinirsel-aktarıcı adı verilen biyokimyasal maddeleri etkiler ve onları bulundukları kapçıklardan dışarıya çıkartır. Serbest kalan biyokimyasal maddeler, sinaptik aralıktan geçerek öbür nöronun dendritlerindeki alıcıları etkiler ve elektrokimyasal bir sürece yol açar. Oldukça karmaşık olmasına rağmen, bu süreç saniyenin binde-biri gibi çok kısa bir zaman içinde yer alır.

Sinaptik kapçıklardan boşaltılan kimyasal maddeler diğer nöronda şu iki etkiden birini gösterir: Bazı tür sinapslarda elektrokimyasal madde sinirsel zarın geçirgenliğini arttırır ve sinir hücresini depolarize ederek bir sinirsel akımın başlamasına yol açar. Bir başka tür sinapsta ise aktarılan elektrokimyasal madde, hücreyi daha polarize ederek yeni bir ateşlemenin oluşumunu engeller.

Birbirine zıt bu iki süreç, otomobildeki gaz pedalını ve freni andırır. Beyinde engellemeyi gerçekleştiren sinapslar olmasaydı, belirli bir uyarımdan kısa bir zaman sonra bütün beyin uyarılır ve epilepsi hastalarında görülen türden kontrolsüz bir davranış karmaşası, bedeni kaplardı. Uyarılmayı bir sinirden öbür sinire aktaran veya durduran sinapslar sayesinde, insanoğlu son derece karmaşık davranışları duyarlı ölçüler içinde yapabilir. Uyarıcı ve ket vurucu (inhibitory) sinapslar, bedenimizdeki iç organların işleyişini de denetlerler. Bu konulara daha sonra ayrıntılarıyla değineceğiz.

Modern tıp araştırmaları, sinirsel aktarmayı sinapslarda gerçekleştiren değişik türden biyokimyasal maddelerin varlığını ortaya koymuştur. Her bir nöron ancak bir tek tür biyokimyasal madde oluşturur, farklı nöron grupları farklı maddeler üretir. Bunlardan belli başlıları Tablo 2.1'de gösterilmiştir.

İLAÇ	SİNİRSEL AKTARICI	ETKİSİ
Sedatif-Hipnotik		
Barbitüratler	Nöropinefrin	-
Benzodiazepinler	Nöropinefrin	-
Alkol	Nöropinefrin	-
Uyarıcılar		
Amfetaminler	Nöropinefrin	+
Kokain	Nöropinefrin	+
Desipramin	Nöropinefrin	+
İmipramin	Serotonin	+
Antipsikotik maddeler		
Klorpromazin	Dopamin	-
Reserpin	Dopamin, nöropinefrin	-
Opiatler		
Esrar, morfin	Endorfin ve enkefalinler	+
Psikodelikler		
Atrofin	Asetilkolin	-
Muskarin	Asetilkolin	+
Meskalin, kannabis	Nöropinefrin	+
LSD, psilosibin	Serotonin	+ veya -
	Nöropinefrin	+

Tablo 2.1 Değişik ilaçların davranış üzerindeki etkilerini gösteren sinirsel aktarıcı sistemler yukarıdaki listede gösterilmiştir. Kimyasal madde sinirsel aktarımın hızını sinapslarda ya arttırır (+) ya da azaltır (-). (Kolb ve Whishaw, 1980)

3. *Tür: Bütünleme (Integration)*

Sinir sistemindeki nöronların her biri birçok nöron tarafından uyarılır. Belirli bir nörona hem ket vurucu, hem de harekete geçirici türden uyarılar gelir. Bu uyarıcılar hücrenin belli bir bölgesinde odaklaşıp, yalnız o bölgeyi bombardımana tabi tuttukları gibi, hücrenin geniş bir yüzeyine de yayılmış olabilir. Ayrıca harekete geçirici, ya da ket vurucu sinaptik uyarıcılar zaman bakımından da değişiklik gösterirler: Aynı anda, bir zaman devresine dağılmış olarak, salvo halinde ya da başka biçimde gelebilirler.

Alıcı nöron kendisine gelen uyarıcıların bir özetlemesini yapar (bu özetleme sürecine *bütünleme* adı verilir) ve sinirsel enerjinin gücüne göre ya ateşleme yapar ya da durgun kalır. Bilim, bütünleşme sürecinin nasıl işlediğini henüz kesin olarak çözebilmiş değildir. Bilinen şudur ki, nöron kendisine gelen çok sayıdaki karmaşık sinirsel uyarıcılara mekanik bir biçimde tepkide bulunmaz, henüz doğasını bilemediğimiz bir "karar verme" sürecinden sonra ya ateşleme yapar ya da durgun kalır.

4. İKİNCİ DÜZEY: HÜCRE GRUPLAŞMALARI

Sinir hücreleri birbirleriyle gruplaşma yaparlar ve kendilerine özgü işlevler yüklenirler. Gruplaşma olayı sinir sistemindeki ikinci düzeyi oluşturur. Bu kısımda işlevsel gruplaşma gösteren nöron yapılarını inceleyeceğiz.

Grup Türleri

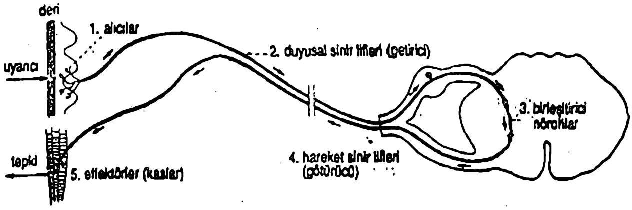
Bazı nöron gruplaşmaları yalnız nöronun hücre gövdesi düzeyinde olur. Bir araya gelerek yumaklaşan hücre gövdeleri sinir sisteminin değişik bölgelerinde yer alır. Hücre gövdesi gruplaşması beynin ya da omuriliğin içinde yer almışsa *nükleus* (çekirdek/nucleus) adı verilir. Beyin yapıları (hipotalamus gibi) birçok nükleusun bir araya gelmesi sonucu oluşur. Nöron gövdesi gruplaşması beynin ya da omuriliğin dışında oluşmuşsa, bu gruplaşmaya *gangliyon* (ganglion) adı verilir. Örneğin, insan omurgasının her iki yanında ona paralel iki gangliyon dizisi vardır.

Gruplaşma, akson veya dendritler düzeyinde de olur. Beynin veya omuriliğin içinde akson veya dendrit gruplaşması olmuşsa, buna *akson grubu* (trakt/tract) adı verilir. Akson veya dendrit gruplaşması beynin ya da omuriliğin dışında ise buna *sinir* (nerve) adı verilir. Örneğin, görsel sinir retinada gruplaşmış olan nöron gövde aksonlarının bir araya gelmesinden oluşmuştur. Aksonlar miyelinle kaplıdır ve miyelin kılıfının rengi beyazdır. Nöron gövdelerinin rengi ise gridir. En yoğun hücre gövde gruplaşması beyinde olduğundan beynin rengi grimsidir ve bundan dolayı insan beyin kabuğundan sık sık "gri madde" olarak söz edilir.

Getirici, Götürücü ve Birleştirici Gruplar

Bir diğer türden nöron gruplaşması da mesajların hangi yönde gittiği ile ilgilidir. Örneğin hücre gövdeleri gözde, kulakta, deride ve diğer duyu organlarında oluşan fiziksel enerjiyi sinirsel enerjiye çevirdikten sonra beyine getirirler. Ondan dolayı bu gruplara *getirici* (afferent) gruplar adı verilir. *Götürücü* (efferent) gruplar beyinde ve omurilikte oluşan mesajları kaslara ve iç salgı bezlerine götürürler.

Getiriciler dış dünyayı algılamamıza, götürücüler ise algıladığımız dünyaya tepkide bulunmamıza olanak sağlarlar. Getirici ve götürücü nöron grupları arasındaki bağlantı omurilik düzeyinde kurulmuşsa, uyarıcıya refleks olarak tepkide bulunuruz; böyle bir davranış sürecinde düşünce yer almaz. Bunun en güzel örneğini, patella refleksini ölçmek için, doktor çekici ile dizimize vurduğu zaman görürüz.


deri
1. alıcılar
uyancı
2. duyusal sinir lifleri (getirici)
3. birleştirici nöronlar
tepki
5. efektörler (kaslar)
4. hareket sinir lifleri (götürücü)

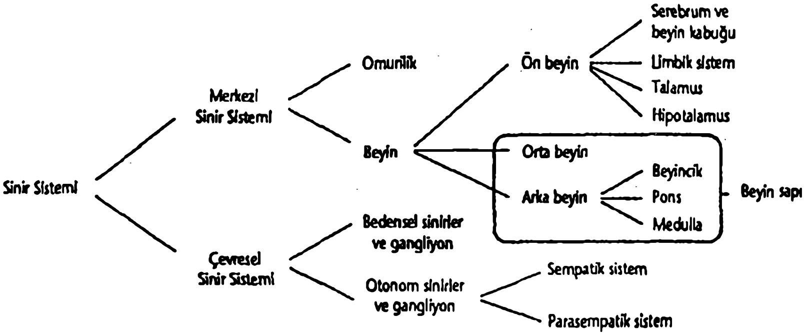
Şekil 2.8 Duyumlamadan harekete giden yol. Bir uyancıya şekilde gösterilen beş adımdan geçerek tepkide bulunuruz.

Beyin düzeyinde meydana gelen bir bağlantı, karmaşık yapıları gerektirir. Bu türden bağlantılar istemli olarak yaptığımız davranışların altında yatar; başka bir deyişle hareketlerimize "düşünce"nin denetimini getirir.

İç-nöronlar adı verilen *birleştirici gruplar* (connecting groups) getirici ve götürücü nöron gruplarını birbirleriyle ilişki içine sokar ve *birleştirirler*. Bu gruplar getirici gruplardan gelen mesajları derler, toplar, bütünleştirir ve koordine ederler. İnsan beynindeki nöronların büyük bir kısmı bu tür *birleştirici nöronlardır* (interneuron). Yukarıda da belirttiğimiz gibi basit reflekslerin ötesindeki insan davranışları birleştirici nöron gruplarının faaliyetini gerektirir.

5. ÜÇÜNCÜ DÜZEY: SİNİR SİSTEMİ

Sinir hücresinin yapısını ve sinir hücre gruplarının işlevlerini gözden geçirdikten sonra, şimdi sinir sistemini gözden geçirebiliriz. Sinir sistemi bir bütün olarak çalışır. Ancak bu bütünü kısımlarına ayırmak ve her kısmı ayrı


Sinir Sistemi
Merkezi Sinir Sistemi
Çevresel Sinir Sistemi
Omurilik
Beyin
Bedensel sinirler ve gangliyon
Otonom sinirler ve gangliyon
Ön beyin
Orta beyin
Arka beyin
Serebrum ve beyin kabuğu
Limbik sistem
Talamus
Hipotalamus
Beyincik
Pons
Medulla
Beyin sapı
Sempatik sistem
Parasempatik sistem

Şekil 2.9 Sinir sisteminin organizasyonu.

ayrı incelemek, sinir sistemini anlamamız bakımından daha uygun olur. Şekil 2.9'da sinir sisteminin kısımlarının şematik bir çizimini bulacaksınız. Çizimde de belirtildiği gibi, sinir sistemini çevresel ve merkezi sinir sistemi olmak üzere iki temel kısma ayırmak olanağı vardır.

Çevresel sinir sistemi (peripheral nervous system) duyu organlarını, kasları, iç salgı bezlerini ve iç organları omurilik ve beyinle ilişki haline sokan nöronlardan oluşur. Bu nöronlar merkezi sinir sistemine bilgi getirirler ve burada verilen kararları uygulamak üzere kaslara "sinirsel emirler" götürürler. *Merkezi sinir sistemi* (central nervous system) beyin ve omurilikten oluşur ve insan sinir sistemindeki nöronların çoğunluğuna sahiptir. Merkezi sinir sistemi, insan bedeninin davranış ve işlevlerinin tümünü koordine eder ve bir bütün halinde işlemesini sağlar.

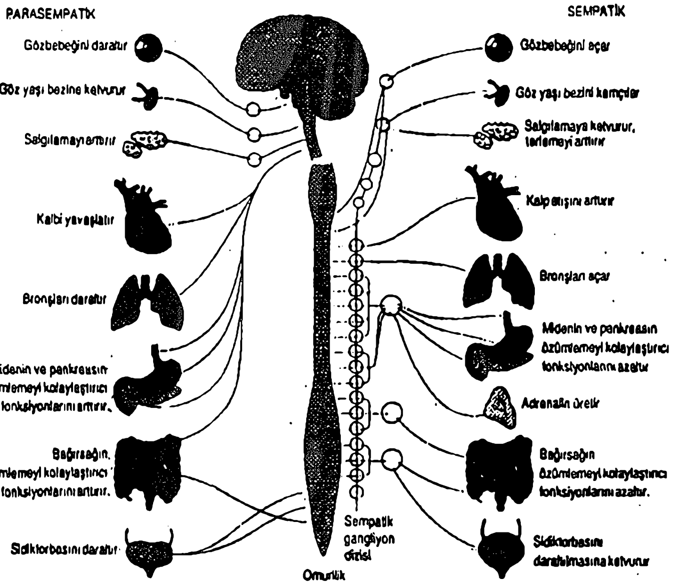
Çevresel Sinir Sistemi

Çevresel sinir sistemi sayesinde dış dünyada olup bitenleri duyu organlarına bağlı nöronlar aracılığıyla beyine aktarma olanağı doğar. Beyin sinirsel verileri değerlendirdikten sonra, yine çevresel sinir sistemine bağlı nöronlar aracılığıyla kaslara "emirler" vererek dış dünyayı etkilememize olanak sağlar. Çevresel sinir sistemini oluşturan nöronlar yalnız dış dünyadan değil, vücudun içindeki "iç dünya"dan da bilgi verir ve beyin, aynı dış dünyayı etkilediği gibi, emirler göndererek iç organların çalışmalarını da düzenler. Çevresel sinir sisteminin dış dünyayla ilgili kısmına *bedensel* (somatic) bölüm, iç organlarla ilgili kısmına *otonom* (autonomic) bölüm adı verilir.

Çevresel sistemin *somatik bölümü* daha önce kısaca yukarıda sözünü ettiğimiz getirici (afferent) ve götürücü (efferent) nöronlardan oluşur. Getirici ve götürücü nöronlar, birbirlerine ters yönde sinirsel akımlar ilettikleri halde, aynı sinir demeti içinde birlikte yer alırlar. Getirici nöronlar hasara uğrarsa, nöronların bağlı olduğu duyumlarda bir azalma veya bozulma hissedilir. Örneğin koklama nöronlarında hasar olduğu zaman, koku alma duyusunu kaybederiz. Öte yandan, götürücü nöronlar hasara uğrarsa, o nöronların hizmet ettiği kaslarda felç durumu görülür. Nöronlarda yapısal bozukluklar oluşmuşsa, vücut yeni nöron yapamadığından, felç hali sürekli olur. Karakaş (1990) çevresel sinir sisteminde rejenerasyon olduğunu, sinir liflerinin yeniden uzayabileceğini belirtir.

Çevresel sinir sisteminin *otonom* bölümü iç organlara giden bir sinir ağı oluşturur. Otonom sinir sistemi; iç salgı bezlerinin, düz kasların ve kalbin işleyişinden sorumludur. Düz kaslar kan damarlarında, midede, bağırsak cidarlarında ve başka iç organlarda mevcuttur. Bu sisteme otonom denmesinin nedeni, onun beyin kontrolünden bağımsız olarak otonom bir şekilde çalışmasıdır. Kalp çalışması, terleme ve bağırsak hareketleri biz farkında olmadan, beynimizin denetiminden bağımsız olarak çalışmaya devam ederler.

Otonom bölüm kendi içinde *sempatik* (sympathetic) ve *parasempatik* (parasympathetic) sistem olmak üzere iki kısma ayrılır. Sempatik sistem genelde iç organların çalışmasını hızlandırıcı yönde etkiler, parasempatik sistem ise tam aksine iç organların çalışmasını yavaşlatıcı yönde bir etkide bulunur.


PARASEMPATİK
Gözbebeğini daraltır
Göz yaşı bezine ketvurur
Salgılamayı artırır
Kalbi yavaşlatır
Bronşları daraltır
Midenin ve pankreasın özümlemeyi kolaylaştırıcı fonksiyonlarını artırır.
Bağırsağın özümlemeyi kolaylaştırıcı fonksiyonlarını artırır.
Sidik torbasını daraltır
SEMPATİK
Gözbebeğini açar
Göz yaşı bezini kamçılar
Salgılamaya ketvurur, terlemeyi artırır
Kalp atışını artırır
Bronşları açar
Midenin ve pankreasın özümlemeyi kolaylaştırıcı fonksiyonlarını azaltır
Adrenalin üretir
Bağırsağın özümlemeyi kolaylaştırıcı fonksiyonlarını azaltır.
Sidik torbasının daralmasına ketvurur
Sempatik gangliyon dizisi
Omurilik

Şekil 2.10 Parasempatik (sol) ve sempatik (sağ) sinir sistemi. Parasempatik sinirler beyinden ve omuriliğin tepesinden, sempatik sinirler omuriliğin diğer yerlerinden çıkarlar. Her iki sinir grubu da aynı organlara hizmet ederler.

Herhangi bir nedenle korkarak kaçmaya hazırlanan bir kişinin karaciğeri kana bol miktarda şeker akıtır, kan damarları genişler, kalp atışı hızlanır. İç organlardaki değişiklikler sempatik sistemin etkisi altında ortaya çıkar. Tehlike geçip kişi rahatladığı zaman parasempatik sistem aynı organları ters yönde etkiler ve kişiyi normal dinlenme haline getirir. Sindirim ve uyku sırasında parasempatik sistem etkinliğini arttırır. Çevresel sinir sisteminin kısımlarını gördükten sonra şimdi özet olarak merkezi sinir sistemine bakalım.

Merkezi Sinir Sistemi: Beyin ve Omurilik

Omurilik (spinal cord) kalın bir kabloyu andırır ve omurga kemiklerinin oluşturduğu kanal içinde yer alır. Omurilikte hem beyinden kaslara, hem de duyusal alıcılardan omuriliğe ve beyine mesaj götüren sinirler vardır. Ayrıca, gelen uyarıcının türüne ve hangi duyu organından geldiğine göre, omurilikteki nöron bağlantıları refleks türünden tepkilere imkan sağladıkları gibi, beyinle sürekli bağlantı kurup bilinçli olarak davranışta bulunmamıza da olanak sağlarlar. Vücudun çevresinde olup bitenleri omurilikten geçen nöronlar beyine iletir.

İnsanoğlu doğumunda, yaşamı boyunca sahip olabileceği maksimum sayıdaki nöron hücrelerinin tümüne sahiptir. Çocuk henüz anasının karnında fetüs durumunda iken bir tüp biçiminde başlayan sinir sistemi, çocuk doğuma hazır hale geldiğinde, sinir sisteminin temel yapılarını gösterecek biçimde gelişimini tamamlamıştır. Çocuk doğduktan sonra sinir sisteminde yeni hücre oluşmaz. Buna karşılık, var olan nöronlar gelişirler, birbirleriyle yeni dendrit ve sinaptik bağlantılar kurarlar, miyelin tabakası yaygınlaşır ve sinir sistemindeki bu gelişme, çocuğa daha karmaşık ve daha hatasız davranışlar yapabilme olanağı verir. Yetişkin insandaki beyin, hem yapı hem de işleyiş bakımından, yeni doğmuş bir bebeğin beynine göre, daha gelişmiştir.

6. BEYİN

Bilgisayar yapımında kullanılan mikroprosesörler son yıllarda o kadar küçülmüştür ki, otuz sene önce bir binanın bütün katını boydan boya dolduran bir bilgisayar düzeninin fonksiyonlarını, bugün çanta gibi elde taşınabilen tek bir bilgisayar yapabilmektedir. Mikroprosesör yapımı çok gelişse ve şimdikinden bin kat daha küçük yapılabilecek olsa dahi, insan beyninin kapasitesini temsil edecek güçteki bir bilgisayarın, yer küresinden daha büyük hacimde olacağı hesaplanmıştır.

İnsan beyni bilebildiğimiz kadarıyla evrendeki en karmaşık fiziksel yapıdır. Şu anda kitabı okumayı bırakın ve çevrenize bir bakın. Çevrenizde gördüğünüz eşyaların, üzerinizdeki giysilerin, kullandığınız aletlerin, birbirinizle konuşmak için kullandığınız dilin temelinde hep insan beyni vardır. Bilim, teknoloji, sanat, din, savaş, barış, üretim ve tüketim hep beynimizin işlevlerinin bir ürünüdür. Beyin kendi kendini laboratuvarda incelediği gibi, kendi kendini yok edecek intihar kararı vererek, tabancanın tetiğini çekecek parmağa "ölüm emri"ni de verebilir.

Beyin araştırmaları, son yirmi yılın en aktif araştırma alanını oluşturmuştur. Buna rağmen, şu anda beyin hakkında bildiklerimiz, henüz bilmediklerimizin yanında çok azdır. Beynin sırlarını araştırmak, birçok bilim adamı tarafından insanoğlunun doğasını araştırmak anlamına gelir. Önümüzdeki yıllar, beynin yapısı ve çalışmasıyla ilgili önemli keşiflere gebedir.

Beyin Araştırmalarında Kullanılan Teknikler

Beynin yapısını ve işlevlerini incelemeye başlamadan önce beyin araştırmalarında kullanılan belli başlı teknikleri kısaca gözden geçirelim. Tekniklerden biri uzun süredir kullanılan beynin değişik yerlerini çıkartmak veya tahrip etme tekniğidir. Diğer bir yöntem beynin değişik bölgelerini kimyasal veya elektriksel olarak uyarmaktır. Birey değişik faaliyetlerde bulunurken, beynin ürettiği elektromanyetik dalgaları ölçme tekniği de, son yıllarda sık kullanılan araştırma yöntemlerinden birini oluşturur.

Beyin zedelenmelerinin davranış bozukluklarına yol açtığına dikkat eden bilim adamları, hayvanların beyinleri üzerinde ameliyat yapıp, *beynin değişik* *bölgelerini tahrip ederek* (lesions), tahrip edilen bölgeler ile davranış arasında nasıl bir ilişki olduğunu araştırmışlardır. Bu tür araştırmalarda önceleri hayvanın beyninin bir kısmı kesilip çıkartılıyordu. Bu yöntemle beynin iç kısımlarının işlevlerini bulmak zordu çünkü, dış kısmı tahrip etmeden, iç kısma ulaşmak hemen hemen olanaksızdı. Ayrıca, ameliyatla kesilip çıkartılan beyin kısmı, kullanılan tekniğin zorunlu sonucu olarak, oldukça büyük olmakta ve bu nedenle daha küçük alanlarda bulunan özelleşmiş beyin işlevlerini incelemek zorlaşmaktaydı. Bu sakıncaları yok etmek için elektrikle yakma tekniği geliştirilmiştir.

Elektrikle yakma yönteminde, beynin daha önceden belirlenen bir noktasına elektrik teli (elektrot) uzatılır ve akım verildiğinde, telin ucundaki ısı beynin o kısmını tahrip eder. Bu teknik, ameliyat tekniğine göre, daha belirgin bir noktanın işlevini inceleme olanağı verir.

Bilim adamlarının ilgilendiği sorular, aşağıda verilen sorulara benzer: "Ameliyatla çıkartılan ya da elektrikle yakılıp tahrip edilen beyin kısmı hayvanın davranışında ne gibi değişiklikler ortaya çıkarır?", "Ortaya çıkan yeni davranışta zaman içinde ne gibi değişiklikler gözlenir?", "Davranışta gözlenen ve beyindeki tahribata bağlı olan değişiklikler, bazı yeni öğrenmelerle ortadan kaldırılabilir mi?"

Teitelbaum adında bir psikolog, bu yöntemle fareler üzerinde yaptığı araştırmada hipotalamusun belirli bir noktasını tahrip edince farenin çok yemeye başladığını ve aşırı ağırlık kazandığını gözlemiştir. Aynı araştırmacı bir başka farenin hipotalamusunun o noktaya yakın başka bir yerini tahrip ettiğinde, farenin iştahının tamamen ortadan kalktığını görmüştür; fare açlıktan ölecek duruma geldiği halde verilen yiyeceğe ilgi göstermemiştir (Teitelbaum, 1975). Teitelbaum'un araştırması, beynin değişik bölgelerinin, yemek yeme ve iştah gibi belirli davranışların temelinde yattığını göstermiştir.

Türkiye'de sıçanlar üzerinde Karakaş ve Ungan'ın yaptığı bir dizi araştırmalar, hipotalamusun açlık ve tokluk merkezlerinden elde edilen beyin potansiyellerini incelemiş ve bu potansiyellerin açlık ve tokluk hallerine göre değişimleri ortaya konmuştur (Karakaş ve Ungan 1982, 1984, 1988; Ungan ve Karakaş 1989). Bu gözlemleri hemen yaygınlaştırıp, kesin bir genellemeye gitmekte acele etmemeliyiz. Çünkü başka araştırmacılar, beynin bazı bölgelerine yapılan hasar sonucu ortaya çıkan davranış bozukluklarının, yeni öğrenme teknikleri ve ilaç tedavisi ile ortadan kaybolduğunu gözlemişlerdir.

Beyin araştırmalarında kullanılan diğer bir yöntem olan *beyni elektriksel uyarma* (electrical stimulation) tekniği şöyle uygulanır: Hayvanın beyninin önceden belirlenen bir noktasına elektrot sokulur ve elektrota düşük derecelerde akım verilir. Beynin doğal uyarılma potansiyeli civarında akım verildiğinde, kendi doğal uyarılmasıyla elektrottan gelme uyarılmayı beyin ayırt edemez. Bir anlamda "beyin aldatılmaktadır!" Elektrot uyarılmasına beyin normal tepkide bulunur ve hayvan belirli bir davranış gösterir.

Bu teknikle, hayvanın beynini pek zedelemeden, beynin kısımlarının işlevlerini inceleme olanağı doğar. İnsanlarda, hayvanlar üzerinde yapıldığı türden denemeler yapmak yasal ve ahlaki yönden olanaksızdır. Fakat bazı

Resim 2.2 Kedinin limbik sisteminin içine ve dolaylarına yerleştirilmiş elektrotlar aracılığıyla hafif elektrik akım verilir. Solda, limbik sistemin belirli bir bölümü uyarılan kedi önündeki fareye hiç ilgi göstermez. Sağda, bir başka bölümü uyarılınca, kendini okşamaya kalkan laboratuvar asistanına saldırgan bir tavır takınır.

hastaların beyin kortekslerinin bozukluklarını keşfedebilmek için elektriksel uyarılma tekniği kullanılır. Ameliyat sırasında beyin kabuğu hafif voltajla uyarılmış hastalar değişik yaşantılardan söz etmişler ve uzun zamandır hatırlamadıkları çocukluk hatıralarını dile getirmişlerdir. Ortaya çıkan hatıralar, besbelli ki beynin uyarılan kısmında depolanmıştır. Bu hatıralar son derece canlı ve ayrıntılı bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

Beyini kimyasal uyarma (chemical stimulation) tekniği ise hayvanın beynine ince bir boru sokarak uygulanır. İnce boru beynin çalışılmak istenen yerine gelince, başka bir kılcal boru ilk borunun içinden sarkıtılır ve istenen noktaya geldiğinde içindeki kimyasal madde boşaltılır.

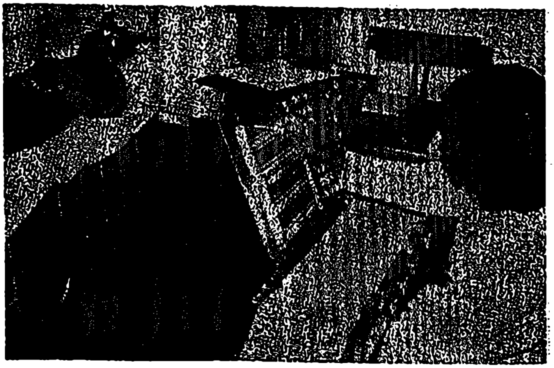
Bu teknik, sinaptik aralıktaki biyokimyasal maddelerin beyni ve dolayısıyla davranışı nasıl etkilediğini incelemek için kullanılır. Kimyasal maddenin beyni etkileyişi, elektriksel uyarıcının etkileyişinden daha uzun sürer ve araştırmacıya, ortaya çıkan davranışı daha iyi gözleme olanağı verir. Elektriksel uyarma yöntemi gibi, bu yöntem de, beyinde sürekli bir zedeleme ortaya çıkarmadığından, ameliyat yöntemine yeğlenir.

Beyindeki nöronların ürettiği elektriksel enerjiyi kaydetme yöntemiyle yapılan araştırmalar gittikçe artmaktadır. Beynin ürettiği elektriksel enerji, beynin çalışışıyla ilgili fikir verir. Elektroensefalograf adı verilen alet beyin dalgalarını tesbit eder. Şakaklara, alına ve kafanın çeşitli yerlerine konan elektrotlar, aldıkları elektrik enerjisini kaydedici alete getirirler bu alet elektriksel dalgalanmaları sürekli akmakta olan bir kâğıt üzerine çizer.

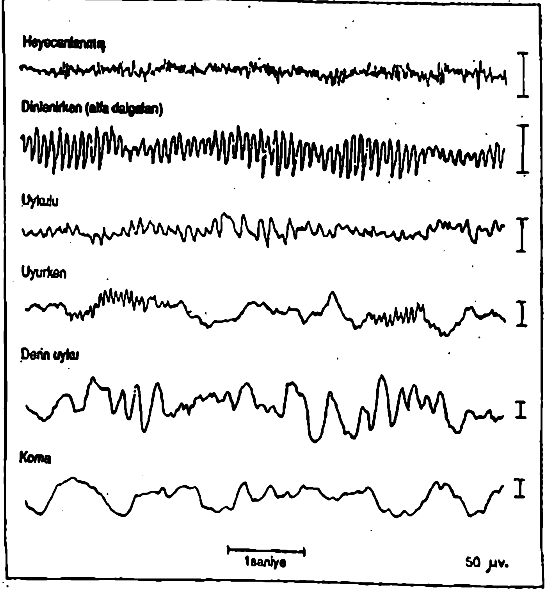
Çıkan çizime elektroensefalogram* adı verilir ve kısaca *EEG* harfleriyle gösterilir. Kitabın daha ilerdeki bölümlerinde uyuma, rüya ve uyanıklık halle-

---

(*) *Elektro*, eski Yunanca *elektron* kelimesinden türemiştir ve elektrik anlamına gelir; *ensefalo*, eski Yunanca *enkephalos* kelimesinden türemiştir ve beyinle ilgili anlamına gelir; *gram*, eski Yunanca *gramma* kelimesinden türemiştir ve yazılan ya da çizilen anlamına gelir.



"Elektroensefalogram resimde görülen elektroensefalograf aletiyle kaydedilir"



Şekil 2.11 İnsanın değişik durumlarında alınmış EEG'lerin özellikleri.

rinde EEG'nin ne gibi özellikler gösterdiğini ayrıntılarıyla ele alacağız. Epilepsi (sara) nöbetleriyle ilgili çalışmalar EEG'nin keşfinden önemli ölçüde yararlanmıştır.

Beyindeki nöronların elektriksel faaliyetlerini ölçmek mikroelektrotların keşfiyle daha ilerlemiştir. Milimetrenin binde bir büyüklüğünde olan mikroelektrotlar, beynin tek bir nöronuna yerleştirilir ve böylece, yalnız o nöronun elektriksel faaliyetini gözleme olanağı doğar. Bu yöntem beyin araştırmalarının doğasını büyük ölçüde etkilemiştir. Son yıllarda yapılan beyin araştırmaları, mikroelektrotlar kullanarak, beynin yapısı ve işlevleriyle ilgili daha ayrıntılı ve özel bilgiler ortaya çıkarmıştır.

Yukarıda kısaca özetlediğimiz araştırma türlerini, tıp biliminin nöroloji dalında uzmanlaşmış bilim adamları kadar, fizyolojik psikoloji dalında uzmanlaşmış psikologlar da uygular. Fizyolojik psikoloji, gelişmiş üniversitelerdeki psikoloji bölümlerinin önemli bir kısmıdır. Amerika Birleşik Devletleri'nde ve Kanada'da değişik üniversitelerde bu dalda doktora derecesi verilir.

Ülkemizde psikoloji bölümleri henüz gelişen yeni kuruluşlardır. Bazı üniversitelerde psikoloji bölümü, o üniversitedeki tıp fakültesiyle sıkı işbirliğine girerek deney yapmak için laboratuvar olanakları yaratmıştır. Bu bölümlerde fizyolojik psikoloji alanlarında araştırmalar yapma olanağı vardır. Nitekim, 1990'da Sirel Karakaş, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Fizyolojik Psikoloji Laboratuvarı kurmuştur. Karakaş ve Ungan'ın (1982, 1984, 1988) sıçanların hipotalamusu üzerinde yaptıkları çalışmalarda, araştırma tekniği olarak beyin içine yerleştirilen derin elektrotlarla, bir beyin faaliyeti olan uyarılma potansiyelinin kaydı kullanılmıştır. Son çalışmasında Karakaş (1990) insanlarda bilişsel potansiyelleri incelemiş ve yüzey elektrotlarla kayıt tekniğini kullanmıştır.

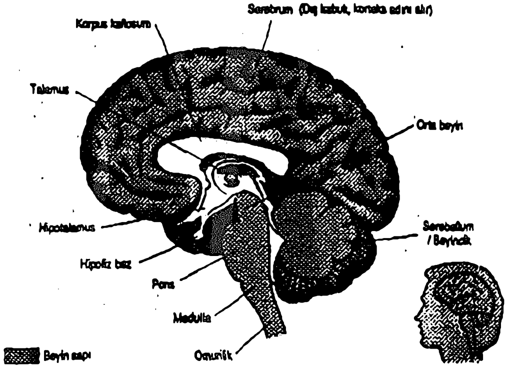
Beynin Temel Yapıları

Beyin araştırma tekniklerini kısaca gözden geçirdikten sonra şimdi beynin üç temel yapısını incelemeye başlayabiliriz: arka beyin (hindbrain), orta beyin (midbrain) ve ön beyin (forebrain). İlk önce arka beyni oluşturan kısımları gözden geçirelim.

Arka Beyin

Arka beyin medulla, serebellum (cerebellum) ve ponsdan oluşur. *Medulla*, Şekil 2.12'de görüldüğü gibi, omuriliğin beyinle bağlantı yaptığı yerdeki şişkinliğe verilen addır. Bu şişkin kısım otonom sinir sisteminin kalbin atışını, nefes almayı ve kan basıncını denetleyen nöronlarını içerdiği gibi, omuriliğin çevresinde öbeklenen sinir hücrelerinin uçlarının beyine girdiği noktayı da oluşturur. Omuriliğin içinden geçerek beyine giden, "götüren" nöronlarla, beyinden omuriliğe giden, "getiren" nöronlar medulladan geçerek beyinle bağlantı kurarlar.

Serebellum (cerebellum) veya beyincik, beynin evrimleşmesinde ilk adımlardan birini oluşturur. Omuriliğin beyinle birleştiği yerde, birbiri üzerine katlanmış ve kırışmış ufak bir yapıdır ve beyin yarı-kürelerinin her ikisinin arka alt kısmına sokularak saklanmıştır. Beyinle ilgili şimdiki bilgilerimizin çerçevesinde, beyinciğin görevi, kas faaliyetlerimizi koordine ederek hareketlerimizi düzgün ve akıcı bir hale getirmektir.



Şekil 2.12 İnsan beyninin temel birimlerinin görünümü

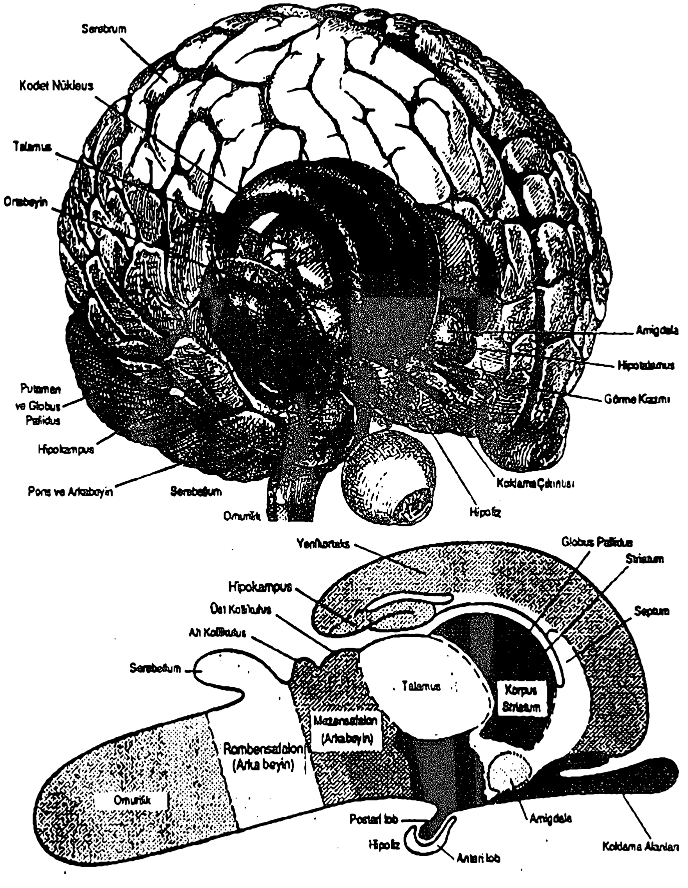
Hayvanlar üzerinde elektriksel uyarılma ile yapılan araştırmalarda, beyinciğinin değişik noktaları uyarılan hayvanların beden duruşlarını değiştirdikleri, kas spazmları gösterdikleri, ajitasyon içinde kendi çevrelerinde dönmeye başladıkları gözlenmiştir. İnsanların serebellumunda (beyincik) bozukluklar olursa, bu kişiler ayakta durmakta güçlük çeker ve dengelerini koruyamazlar. Arka beynin bu kısmını, iğneden ipliği geçirirken, ameliyat yaparken, piyano çalarken, bisiklete binerken gerekli koordinasyonlarda kullanırız. Pons veya *köprü* denen kısım beyinciğin iki lobu arasındaki ilişkiyi kurar. Solunumla ilgili nöronlar burada yer alır.

Orta Beyin

Ön beyni ve arka beyni birbirine orta beyin (midbrain) birleştirir. Orta beyin nisbeten küçük bir yapıya sahiptir. Orta beyinde, işitme ve görme ile ilgili önemli işlevler gören nöronlar vardır. Bu bölüm aydınlığa veya ışık kaynağına yönelmemizi sağlar. Beynin bu kısmı, evrimsel gelişmede ilk gelişen yapılardan biridir.

Beyin sapı (brain stem) beynin her üç kısmıyla —arka beyin, orta beyin ve ön beyin— ilişki halinde olan bir yapıdır. Omurga kemiklerinden çıkan omurilik beyine girerken beyin sapçığını oluşturur. Evrimsel açıdan bakıldığında beyin sapçığı beynin en eski yapısını oluşturur ve bütün omurgalı hayvanlarda bulunur. Beyin sapında olan nöron faaliyetlerinin büyük bir çoğunluğu düşüncenin kontrolu altında olmayan otomatik, refleks hareketlerdir. Evrim basamağı yükseldikçe, beyin sapından beynin üst kısımlarına giden nöronların sayısı artar, bu yeni bağlantılar sayesinde refleks hareketlerimizin farkına varmaya başlarız.

Retiküler aktivasyon sistemi (Reticular Activating System/RAS) yapısı tam olarak anlaşılmamış bir kısımdır. Son derece karmaşık ilişkileri içeren nöronlardan oluşur ve beynin her üç yapısıyla da ilişki halindedir. Temel işlevinin uyanıklık ve dikkat derecesini ayarlamak olduğu gözlenmiştir. RAS dışarıdan gelen uyarıcılara göstereceğimiz dikkat derecesini belirleyerek uyanık durumdan uykuya, uyku durumundan uyanık duruma geçmemizi sağlayabilir. Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, uykudaki hayvanın RAS'ı uyarılınca, hayvan uyanmış, uyanık hayvan daha da dikkatli duruma gelmiştir. RAS'ın bazı bölümleri tahrip edilen hayvan sürekli baygın kalmış, derin uykudan hiç uyanamamıştır.


Serebrum
Kodet Nükleus
Talamus
Ortabeyin
Putamen ve Globus Palidus
Hipokampus
Pons ve Arkabeyin
Serebelum
Omurilik
Amigdala
Hipotalamus
Görme Kazmı
Koklama Çıkıntısı
Hipofiz
Yenikorteks
Globus Palidus
Striatum
Septum
Hipokampus
Üst Kolikulus
Alt Kolikulus
Serebelum
Talamus
Korpus Striatum
Mezensefalon (Artabeyin)
Rombensefalon (Arka beyin)
Omurilik
Posterior lob
Hipofiz
Anterior lob
Amigdala
Koklama Alanları

Şekil 2.13 İnsan beyninin temel birimleri

Ön Beyin

Ön beyin talamus (thalamus), hipotalamus (hypothalamus), limbik sistem (limbic system), serebrum (cerebrum) ve beyin kabuğundan (cerebral cortex) oluşur. Sinir sisteminin diğer kısımları gibi, ön beyin de simetrik bir yapıya sahiptir. Serebrum evrimleşmede son basamaklardan birini gösterir. İlkel hayvanlarda bulunmaz. Hayvanın evrim basamağında bulunduğu yerle, serebrumun karmaşıklık derecesi birbirine paralel gider. Sinir sistemindeki ağırlığın artması serebrumun gelişmesinden dolayıdır. İnsanlar, gövde ağırlıklarına oranla en büyük beyine sahiptirler. İnsanlarda bulunan her dört nörondan üçünün serebrumla ilişkisi vardır.

Talamus, duyu organlarından gelen nöronların beyin kabuğuyla olan ilişkisini sağlar. Talamusun belirli bir kısmı, gözden gelen uyarıcıları alır ve beyin kabuğunun görmeyle ilgili bölgesine yansıtır. Başka bir kısmı, kulaktan gelen sinirsel uyarıcıları işitmeyle ilgili beyin kabuğu bölgesine iletir. Talamustaki üçüncü diğer bir bölgenin işlevi, omurilikten gelen nöronları, beyin kabuğunun dokunma ve bedenin durumunu algılama ile ilgili kısımlarına yansıtmaktır.

Hipotalamus, talamusla hipofiz salgı bezinin arasında yer alır; son yıllarda en fazla araştırılan beyin kısımlarından biridir. Büyüklüğü küçük bir kesme şeker kadar olmasına rağmen, gördüğü işlemler son derece önemli ve değişiktir. Hipotalamus heyecanların ve arzuların denetlendiği merkezdir. Cinsel davranış, yeme ve içme bu merkezce denetlenir. (Hipotalamusla ilgili Teitelbaum'un (1975) ve Karakaş'ın (1982, 1984, 1988) araştırmalarını hatırlarsınız: Hipotalamusu zedelenen bir farenin sürekli yiyerek şişmanlaşması, bir başkasının ise yeme arzusunu kaybedip açlıktan ölse bile yiyeceğe ilgi göstermemesi).

Vücut sıcaklığındaki değişiklikleri fark eden ve beden sıcaklığını normal tutabilmek için önlemler alan merkez hipotalamusta bulunur. Saldırganlık duygusu ve saldırganlık ifadesi, uyanıklık ve uyku davranışı, iç salgı bezlerinin çalışmalarını denetleyen süreçlerin işleyişi yine hipotalamusta yer alır. Hipotalamusta yer alan hipofiz salgı bezi, orkestra şefi gibi, bedende yer alan diğer iç salgı bezlerinin çalışmalarını denetler ve onların birbiriyle uyum içinde işlemesini sağlar.

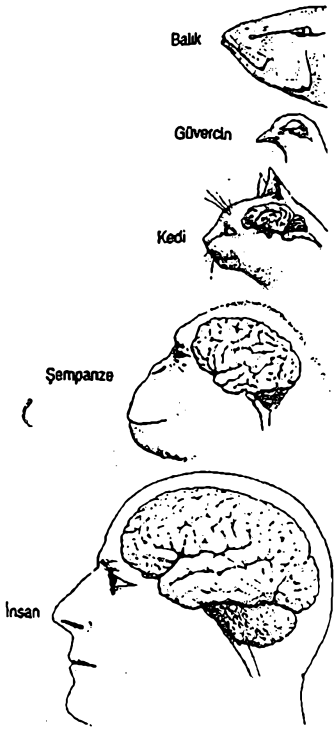
Limbik sistem beyin sapının yukarı kısmıyla ön beyin arasında yer alan nöron ağından oluşur heyecan yaşantısı, saldırma ve kaçma davranışlarıyla ilişkisi vardır. Limbik sistemin bir kısmının heyecanları yatıştırıcı bir işlevi vardır, başka kısımları ise tam aksine heyecanları kamçılar. Limbik sistemin elektrikle uyarılan bazı kısımları kızgınlık ifade eden davranışlar ortaya çıkarırken, diğer kısımları korku davranışını ortaya çıkarır. Limbik sistemlerinde tahribat olan hastalar, eğer dikkatleri hafif dağılırsa, biraz sonra ne yapacaklarını hatırlayamazlar bu, limbik sistemin bellek fonksiyonlarıyla da ilgili olduğunu gösterir.

Serebrum insanda en gelişmiş beyin yapısıdır. Beyin sapının üstünde açılmış büyük bir çiçeği andırır ve beynin üstünü tümden örter. Serebrumu örten girintili çıkıntılı yüzeye serebral korteks, veya *beyin kabuğu* adı verilir. Bu, derin girintileri ve katlanmaları olan, vadiler oluşturan bir kabuktur ve serebrumun en önemli kısmını oluşturur. Derinliğine bağlı olarak vadilere *yarık* (gyrus) veya *oluk* (fissure) adı verilir.

En önemli yarık önden arkaya giden ve serebrumu iki yarı-küreye ayıran yarıktır. Onun sağında ve solunda kalan kısımlara *beyin yarı-küreleri* (cerebral hemispheres) adı verilir. Yarıküreler simetriktir: Yapıları itibariyle birbirlerine büyük ölçüde benzerler. İki beyin yarı-küresini *korpus kallosum* (corpus callosum) adı verilen ve liflerden oluşan kalın bir kabloyu andıran bağ birleştirir. Korpus kallosum beynin iki yarı-küresinin birbiriyle ilişkisini sağlar, böylece yarı-küreler birbirlerinin ne yaptığından haberdar olur.

Evrimleşmenin etkisini en iyi serebrumda, özellikle beyin kabuğundaki kırışıklıkların ve vadilerin sayısının artmasında gözleriz. En basit serebrum memeli bir omurgalı olan farede bulunur; bunun biraz daha karmaşığı tavşanda kendini gösterir. Köpeğe, maymuna ve nihayet insana geldiğimizde, serebrum ve beyin kabuğu gittikçe büyüyüp kıvrımlaşarak en gelişmiş bir duruma ulaşır. En büyük beyin kabuğu katlanmaları insanda kendini gösterir.

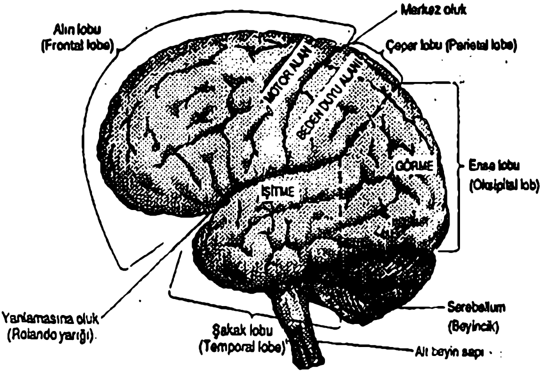
Beyin kabuğunun kıvrımlaşması ve kendi üzerine katlanması daha büyük bir beyin kabuğunun ufak bir hacme sığmasını sağlamıştır. İnsan beynine dışarıdan baktığımızda onun gerçek yüzeyinin ancak üçte birini görebiliriz, üçte ikisi katlanmıştır. Kırışıklıklar ve yarıklar olmasaydı, aynı yüzeydeki beyin kabuğunu sığdırabilmek için daha büyük kafatası taşımamız gerekirdi.



Şekil 2.14 Hayvanların davranışları karmaşıklaştıkça, beyin kabuklarının büyüdüğü görülür. Beyin kabuğunun büyümesinin yanı sıra kıvrılması ve katlanması da artmaktadır.

7. BEYİN KABUĞU VE DAVRANIŞ

Beyin kabuğunu kendi başına incelemek gerekir. Çünkü insan davranışını etkileyen en önemli süreçler burada yer alır. Beyin kabuğu, daha önce de söylediğimiz gibi beynin en evrimleşmiş kısmını oluşturur.


Alın lobu (Frontal lobe)
Merkez oluk
Çeper lobu (Parietal lobe)
MOTOR ALANI
BEDEN DUYU ALANI
GÖRME
İŞİTME
Ense lobu (Oksipital lob)
Serebellum (Beyincik)
Alt beyin sapı
Şakak lobu (Temporal lobe)
Yanlamasına oluk (Rolando yarığı)

Şekil 2.15 Sol yarı-kürenin dış görünümü. Bu şekilde, serebral korteksin olukları, yarıkları ve lobları görülmektedir.

Beyin yarı-küresinin (hemisfer/hemisphere) her biri dört loba (kısma/lobe) ayrılmıştır. *Merkez oluk* (central fissure), *alın* (frontal) *lob*unu *çeper* (parietal) *lob*undan ayırır. *Yanlamasına oluk* (lateral fissure), *şakak* (temporal) *lobunu* alın ve çeper lobundan ayırır. *Ense* (oksipital) *lob*unu ayıran bir yarık yoktur, beyin yarı-küresinin arka kısmını oluşturur. Bu fiziksel ayırımlar, işlevsel ayırımların da sınırlarını oluşturur. Başka bir ifadeyle, beynin bu bölgeleri davranışımızın belirli özelliklerini yönetir. Şimdi, hangi davranış türlerinin hangi beyin loblarıyla ilişkili olduğunu inceleyelim.

Beyin Kabuğundaki Duyu Alanları

Görme (vision): Her yarı-kürenin oksipital lobu görme davranışı ile ilgilidir. Göz yuvarlağının arka kısmında bulunan retinaya ışık düşünce, görme sinirleri uyarılır ve burada elektrokimyasal enerji oluşur. Sinir uyarımı optik sinir boyunca akar, *optik kiasma*dan (optic chiasm) geçerek görsel beyin kabuğuna ulaşır. Optik kiasma görsel sinirlerin çapraz olarak bağlandığı özel bir bölgedir. Her iki gözün burnuna yakın olan retinasından çıkan sinir uçları o gözün öbür tarafındaki yarı-küreye gider. Şakak kısmındaki retinadan çıkan görme sinirleri ise gözün bulunduğu yarı-küreye giderler. Şekil 2.19'de, ayrık beyin (split brain) denemeleriyle ilgili çizimde, bu ilişkiler gösterilmiştir.

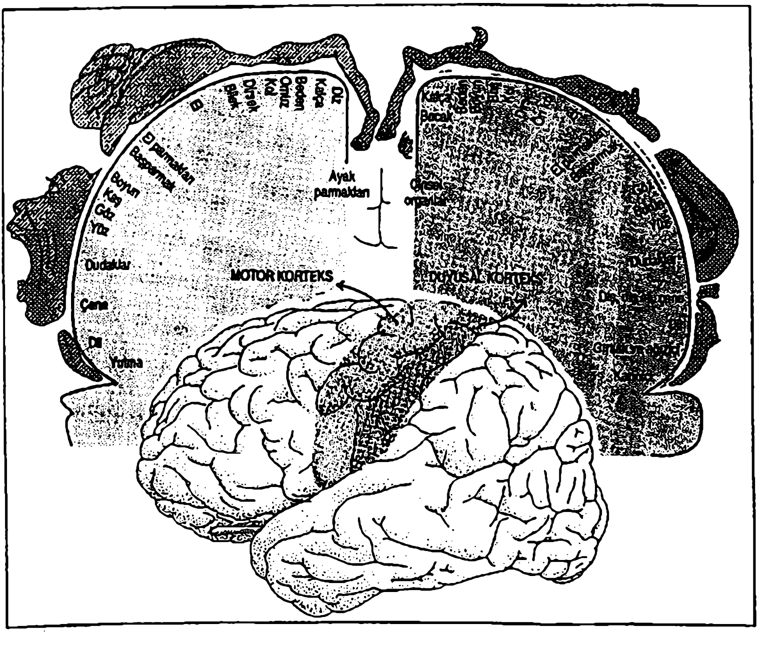
Hem deneyler, hem de kazalar sonucu beyinde oluşan tahribatlar ense lobunun görmeyle ilgili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Beyin ameliyatı sırasında ense lobu uyarılan hasta ışık görmüş, ya da görmeyle ilgili bazı algılamaları olmuştur. Ense lobu hasara uğrayan hastaların görme yeteneklerinde büyük kayıplar görülmüştür.

İşitme (hearing): İçkulaktaki nöronlar ses dalgalarını sinirsel enerjiye çevirerek yanlamasına oluğun içinde yer alan işitme merkezlerine gönderirler.

(bkz Şekil 2.15) Buradaki hücreler işitmeyle ilgili işlevleri yapabilecek biçimde uzmanlaşmışlardır. Her nöronun yaptığı görev, diğer nöronların yaptığı görevden farklıdır. Örneğin, buradaki bazı nöronlar ancak alçak tondaki seslere, diğer başka nöronlar ise yalnızca yüksek tondaki seslere tepkide bulunurlar.

Beden Duyumları (body senses): Çeper lobunda, merkez oluk boyunca uzanan *duyusal korteks* (sensory cortex), bedenin değişik yerlerinden gelen duyumlarla ilgilidir. Bu alandaki nöronlar ciltteki alıcılardan mesajlar alınca biz dokunma, sıcaklık, soğukluk, acı ve beden hareketleri gibi duyuları algılarız. Duyusal kortekste bedendeki her bölgeye karşılık gelen bir yer vardır. Örneğin, burnumuza dokunduğumuz zaman duyusal korteksin burunla ilgili belirli bir bölgesindeki nöronlarda faaliyet olur.

Şekil 2.16'da, merkez oluğun boylamasına kesitlerinden sağ tarafta olanı, duyusal korteksteki bölgeleri göstermektedir. Bu kesitte insan vücudu başaşağı temsil edilir. Ayak parmakları, ayaklar, bacaklar gibi vücudun alt kısmını oluşturan kısımlar beynin tepesine, buna karşılık bedenin üst kısımlarını oluşturan yüz, el ve kollar beynin alt kısmına mesajlar göndermektedir.


Diz
Kalça
Beden
Omuz
Kol
Dirsek
Bilek
El
El parmakları
Başparmak
Boyun
Kaş
Göz
Yüz
Dudaklar
Çene
Dil
Yutma
Ayak parmakları
MOTOR KORTEKS
Bacak
Cinsel organlar
DUYUSAL KORTEKS

Şekil 2.16 Bedendeki belli başlı duyusal ve hareketsel alanların kortekse yansımaları. Beden kısımlarının büyüklükleri, beyin kabuğunda yer aldıkları alanlarla doğru orantılıdır.

Vücudun hassas olan yerleri duyusal kortekste daha geniş yer kaplar. Örneğin, dokunmaya son derece duyarlı olduğunu bildiğimiz insan yüzü ve elleri, bedenin diğer kısımlarına oranla daha büyük bir bölgede temsil edilir. Ön ayak tabanlarını temsil eden duyusal korteks bölgesi, köpeklerde küçük, çevreyi araştırma ve avını bulmada ön ayaklarını kullanan rakunlarda ise büyüktür.

Hareket ve Beyin Kabuğu

Alın (frontal) lobunda, duyusal korteks alanının karşısında merkez oluk boyunca uzanan *motor korteks* (motor cortex) bedenin hareketleriyle ilgilidir (bkz. Şekil 2.16). Motor kortekste, duyusal kortekste olduğu gibi beden yine başaşağı temsil edilmiştir. Bedenin daha hassas davranışlar yapması gereken ve ayrıntılı kas koordinasyonunu gerektiren kısımlarına daha geniş motor korteks alanı ayrılmıştır. Motor korteksin değişik bölgeleri elektrikle uyarılırsa, bedenin o bölgelere karşılık gelen kısımları harekete geçer.

Hayvanlar üzerinde yapılan denemelerde, mikroelektrotlar beynin motor korteksinin belirlenmiş noktalarına yerleştirilir ve hayvan hareket ettikçe, hangi beden kısmının motor korteksteki hangi nöron gruplarıyla ilişkili olduğu kaydedilir. (Mikroelektrotlar yerleştirilirken hayvanlar anestezi altındadır; anesteziden çıktıktan sonra denemelerin yapıldığı süre içinde acı duymaz.)

Öğrenme, Düşünme ve Beyin Kabuğu

Duyum korteksi ve motor korteksi beynin ancak küçük bir kısmım oluşturur. "Beyin kabuğunun geriye kalan büyük kısmının görevi nedir?" sorusu bilim adamları için sürekli inceleme konusu olmuştur. Duyum ve motor kortekslerin etrafında ve arasında kalan beyin kabuğu kısmına *bağlantı kurucu korteks* (associative cortex) adı verilir. Yeni öğrenilen davranışlar ve bilgilerle eski yaşantılar arasındaki bağlantıların bu kısımda kurulduğu varsayılmaktadır.

Bu alanla ilgili bilgiler henüz sınırlıdır ve araştırmalarla sürekli yeni bilgiler elde edilmektedir. Bağlantı kurucu korteks, evrimleşme sürecinde en fazla gelişen ve insan sinir sisteminde en çok sayıda nöronu içeren, en belirgin beyin yapısıdır. Algılama, öğrenme, düşünme ve bellekle ilgili süreçlerin burada yer aldığı zannedilmektedir. Birçok deney bu yönde destekleyici sonuçlar vermiştir. Örneğin, ense lobu yakınında bağlantı kurucu kortekste meydana gelen beyin zedelenmeleri, derinlik algılamasıyla ilgili sorunların ortaya çıkmasına yol açmıştır.

Aşağı şakak lobunda, bağlantı kurucu korteksin görme yeteneği ile ilgisi olduğu gözlenmiştir. Bağlantı kurucu korteksin bu bölgede yok edilmesi körlüğe yol açmamakla beraber, şekil algılamasını ve şekiller arasındaki ayırım yeteneğini ortadan kaldırır, görsel algılamayı son derece zorlaştırır.

Alın lobundaki bağlantı kurucu korteksin düşünme ve bellekle ilgili olduğu gözlenmiştir. Örneğin, alın lobundan bir parça çıkarılan denek hayvanları yiyeceğin nerede olduğunu hatırlayamamıştır. Kaza sonucu alın lobu zedelenmiş insanlar önceden bildikleri bilmecelerin çözüm yollarını hatırlayamamışlardır.

Bağlantı kurucu korteks alanının değişik noktalarının elektrikle uyarılması ilginç gözlemlere yol açmıştır. Bazı kişiler, beyin ameliyatından önce tümörün yerini tesbit etmek için yapılan elektriksel uyarma aşamasında bağlantı kurucu alan uyarıldığında, uzun zamandır hiç hatırlamadıkları çocukluk anılarını en ince ayrıntılarına kadar hatırlamışlar ve o olayların getirdiği heyecanı yeniden yaşamışlardır (Penfield, 1969). Bu gözlemler, bağlantı kurucu korteks alanında bellekle ilgili işlevlerin yer aldığını gösterir.

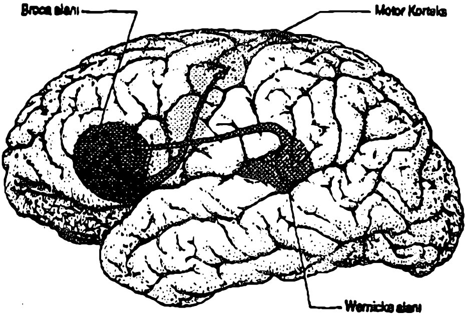
Konuşma ve Beyin Kabuğu

Bağlantı kurucu korteksin dil davranışı ile sıkı ilişkisi olduğu gözlenmiştir. Şakak lobundaki belirli türden bir hasarın *afazi* (aphasia) adı verilen konuşma bozukluğuna yol açtığı gözlenmiştir.

Afazinin değişik türleri vardır, bir türünde hasta kendine söyleneni duyar fakat ne anlama geldiğini anlayamaz. Diğer bir türünde nesneyi görür, tanır, fakat ismini söyleyemez. Örneğin, değişik nesneler arasında "tarak" nesnesini tanır ve istenirse verir, ancak "Elimde tuttuğum şeyin adını söyle" dediğinizde ismini söyleyemez. Bu durum konuşma yeteneğiyle ilgili değildir çünkü motor korteks sağlamdır ve kişinin diğer davranışlarında herhangi bir aksaklık yoktur.

Afazide görülen aksaklıklar, motor korteksle konuşmanın değişik yönlerini (anlamlandırma, sesi tanıma, isimlendirme, vb.) yöneten kısımların birbirleriyle bağ kuramamalarından kaynaklanır. Ondokuzuncu yüzyılın ortalarına doğru konuşma bozukluğu gösteren bir hastanın beyni üzerinde yapılan otopside, beynin sol yarı-küredeki alın lobunun merkezi yarığının hemen altında, hasar olduğu tesbit edilmiştir.

Resim 2. 3 Paul Broca



Şekil 2. 17 Dilin Konuşulması. Konuşma Wernicke alanında başlar. Burada kurulan cümleler, daha sonra Broca alanına aktarılır. Broca alanında konuşmayla ilgili gırtlaktaki, ağızdaki ve yüzdeki kaslar kontrol edilir. Buradaki programlama motor korteks alana gönderilir ve korteks kaslara "uygula" emrini verir.

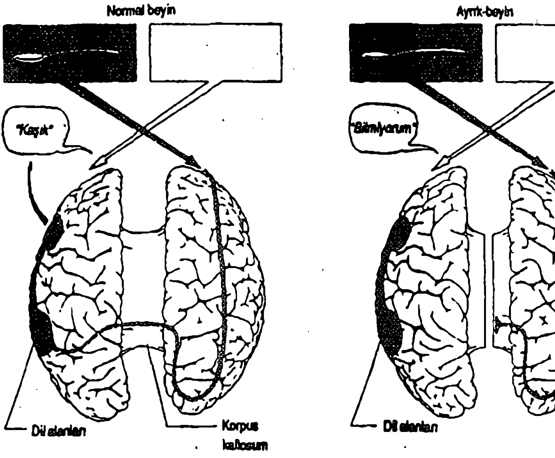
Bu gözlem bir dizi araştırmanın yapılmasına yol açmıştır. Araştırma sonuçları, dil davranışının (konuşma ve yazma yeteneği) sağ elini kullanan kişilerde sol beyin yarı-küresinde yer aldığını göstermiştir. Sağ beyin küresi ise daha "sözsüz" işlevlere ayrılmıştır. Başka bir deyişle, simetrik yapıları olmasına rağmen, beyin yarı-küreleri işleyişleri bakımından simetrik değildir. Sol yarı-küre, sağ yarı-kürenin yapmadıklarını başarma eğilimindedir. Son zamanlarda yapılan ayrık-beyin araştırmaları bu sonucu daha da belirgin duruma getirmiştir.

Ayrık-Beyin (split-brain) Deneyleri

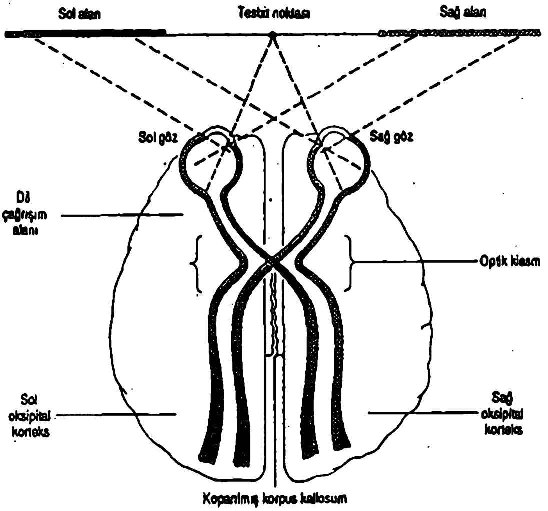
1960 yıllarında yapılan çalışmalarda, aşırı epilepsi nöbeti olan hastaları sıkıntılarından kurtarmak için yeni bir müdahale tekniği geliştirildi: İki yarıküreyi birbirine bağlayan korpus kallosum'u kesmek. Bu tekniğin amacı, sara nöbetinin altında yatan ve nöronlarda denetim altına alınamayan bioelektrik deşarjın, öbür beyin yarı-küresine geçmesini önlemekti. Gerçekten ameliyattan sonra sara nöbetlerinde azalma gözlenmiş ve sara nöbetlerinin yaygınlaşmasını engellemeye ilişkin amaç gerçekleşmiştir (Gazzaniga,1970, 1972).

Temel amacı sara nöbetlerinin önüne geçmek olan bu tür ameliyatlar, iki beyin yarı-küresinin nasıl çalıştığını gözlemleme olanağını doğurmuştur. Bu gözlemlerden belli başlılarını aşağıda inceleyeceğiz.

Deneysel koşul Şekil 2.18 ve Şekil 2.19'da gösterilmiştir: Korpus kallosum kesilerek iki yarı-kürenin birbiriyle ilişkisi koparılır. Böylece iki yarı-küre birbirleriyle iletişim kuramaz. Denek bir ekranın önüne oturtulur ve ekranın



Şekil 2.18 Ayrık-beyin deneylerinin basit olarak gösterilişi

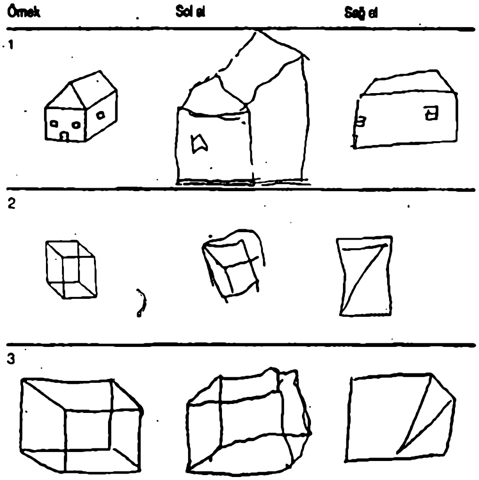


Şekil 2.19 Ayrık beyin deneylerinin şematik görünüşü. Bu şekilde gözün sağ ve sol taraflarından çıkan sinirlerin beynin hangi kürelerine gittiği açıkça gözlenebilmektedir. Görme alanının yalnız sol tarafına görüntü düşürülürse, bütün sinirsel uyarıcılar sağ beyin yarıküresindeki ense lobunda toplanır. Gözün sağ bölgesine uyarıcılar düşürülürse, sinirsel uyarıcılar beynin sol yarı-küresindeki ense lobunda toplanırlar.

merkezinde bir noktaya gözünü tesbit etmesi söylenir. Bir görsel uyarıcı, saniyenin onda biri kadar bir zaman için, ekrandaki merkez noktanın sağına veya soluna düşürülür.

Ekranda "kaşık" kelimesinin belirdiğini farzedelim. Görüntü ekranın sağ tarafında oluşmuşsa görsel bilgi yalnız sol yarı-küreye gider; sol tarafında oluşmuşsa görsel bilgi yalnız sağ yarı-küreye gider. (Gözdeki retinanın burun tarafındaki kısmından çıkan sinirler gözün bulunduğu yarı-küreden öbürüne atlar, şakak tarafındaki retinadan gelen görsel sinir uçları ise aynı yarıkürede sonuçlanır.) Böylece ekranın sağ veya sol kısmına görüntü düşürerek, beynin yalnızca sağ veya sol yarı-küresine mesaj gönderme olanağı yaratılır. Korpus kallosum kesilmemiş olsaydı, beyin bir yarı-kürede elde ettiği bilgiyi diğerine hemen aktarabilirdi, fakat deneysel durumda, bir yarı-kürenin bildiğini diğer yarı-küre öğrenemez.

Bazı ayrık-beyin çalışmaları iki yarı-kürenin çalışmasıyla ilgili hayret verici gözlemler yapma olanağı doğurmuştur. Bu gözlemler sonucunda, beynin sol yarı-küresinin konuşma ve yazma gibi dil davranışları üzerinde uzmanlaştığı anlaşılmıştır. Ekranın sağ köşesine bir kelime düşürerek sol yarıküreye uyarıcı gönderilirse, denek bunu hem okuyabilir hem de söyleyebilir.



Şekil 2.20 Ayrık beyinli kimselerin çizimlerinde sağ ve sol yarımkürenin farklı yetenekleri açıkça görülür. Kendisine verilen değişik örnekleri hem sağ hem de sol eliyle çizen denek, sağ beyin yarımküresinin denetimi altındaki sol eliyle daha başarılı olmuştur. Sürekli sağ elini kullanmaya alışık olduğu halde, sağ elin çizimleri verilen örneğe pek benzememektedir.

Aynı kelime ekranın sol tarafına düşürülürse (bu durumda beynin sağ yarıküresine giden uyarıcılar söz konusu olur), denek ekranda yazılı olan kelimeyi söyleyemez. Denek ancak, bu kelimeyi söylemesi yerine sadece tanıması istendiğinde başarılı olur.

Demek oluyor ki, sağ yarı-kürenin dille hiç ilişkisi olmadığı söylenemez. Konuşma ve yazma gibi dilin hareketle ilgili kısımlarının sol yarı-küreyle ilgili olduğu açıktır, fakat bir kelimeyi tanıma ve anlama sağ yarı-kürece de başarılabilir. Deneyler, sol yarı-kürenin dille ilgili işlevleri üzerine yüklediğini ve sağ yarı-küreden, dil açısından daha yetenekli bir durumda olduğunu göstermiştir.

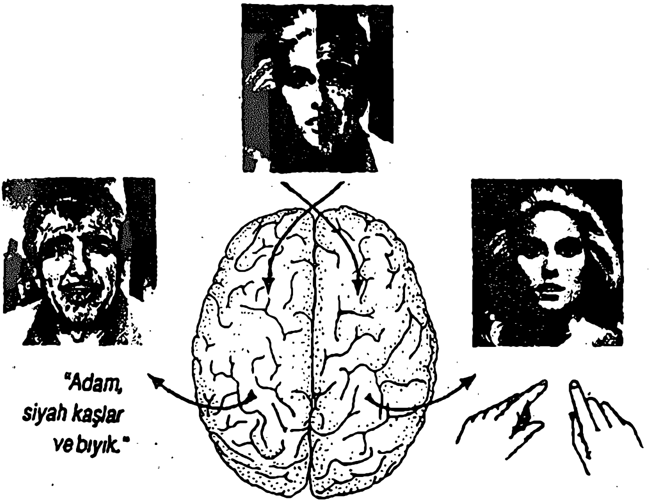
Okuma, yazma ve matematiksel işlem yapma gibi becerileri sol yarı-küre daha uzmanlaşmış bir biçimde işleyebilir. Sağ yarı-küre mekânda kendimizi yöneltmemizi, yapısal biçimleri ve yapısal örüntüleri tanımamızı ve müzik formlarını hatırlamamızı ve tanımamızı sağlar. İki beyin yarı-küresi normal koşullar altında sürekli birbirleriyle iletişim halindedir ama, her birinin farklı işlevi vardır.

Bugün birçok psikolog, sol yarı-kürenin entelektüel, analitik, kritik düşünceden, sağ yarı-kürenin ise mekânla ilgili, artistik ve sezgisel algılamadan sorumlu olduğunu düşünür. Ne var ki, böyle bir genelleme, beyin gibi son derece karmaşık işlevleri olan bir yapı için oldukça yetersizdir. Shanon

(1980) adında bir araştırmacının bulguları, sol yarı-kürenin müzik kompozisyonunda kullanıldığını göstermiştir. Özellikle, müzik kompozisyonunda verilen kararlar *karmaşıklaştıkça* , sol beyin daha da işin içine girmiştir. Bu bulgulardan anlaşılabileceği gibi, bir yarı-kürenin tek tür bir işlemi yüklendiğini söylemek doğru olmayacaktır.

Diğer ayrık-beyin çalışmaları başka yönlerde de hayret verici gözlemlere yol açmıştır. Bu sonuçlardan biri de ayrık-beyin ameliyatı geçirmiş kimselerin, bazı işlevleri, normal beyinli kimselerden daha iyi yapabilmeleridir. Ellenberry ve Sperry (1980) adındaki araştırmacılar ayrık-beyin ameliyatı geçirmiş kimselerin bir yarı-küresine bir görev verirken, aynı anda diğer yarı-küreye bir başka görev vermişlerdir. Ayrık-beyinli kimseler "iki işi aynı ayna anda yapma" türünden görevlerde, normal beyinli kişilerden daha üstün başarı göstermişlerdir.

Bu gözlemden çıkan sonuç şudur: Normal beyin, belirli bir görevi yerine getirirken, o görevin türüne göre bir yarı-küreyi ağırlıklı olarak kullansa dahi, diğer yarı-küreyle sürekli iletişim halindedir ve beyin "bir bütün olarak çalışma" eğilimindedir. Ameliyat sonucu iki bağımsız yarı-küreye ayrılınca, beynin bir bütün olarak çalışabilmesi ortadan kaldırıldığından, her bir yarı-küre kendi başına bağımsız olarak bir görevi, diğer yarı-küreden hiçbir karıştırıcı etki gelmeden başarabilmektedir.



Şekil 2.21 Üstteki resim perdede görülen resimdir. "Ne görüyorsunuz?" diye sorulduğunda ayrık beyinli denekler, "Siyah kaşları ve bıyığı olan bir adam" dedikleri halde, "İki resimden hangisini görüyorsun, göster!" dendiğinde, kadın resmini göstermişlerdir. Konuşmanın sol yarım kürenin, göstermenin sağ yarımkürenin etkisinde olduğunu kanıtlayan bir delil de budur.

Diğer hayret verici bulgulardan biri de kadın ve erkek beyinleri arasındaki farklılıkla ilgilidir. Ladavas, Umilta ve Ricci-Bitti (1980) adlı araştırmacıların bulgularına göre kadınlar fotoğraflardaki heyecansal ifadeyi sağ yarıküreleriyle daha kolayca tanırlar. Erkeklerde ise sağ ve sol yarı-küreler, fotoğraflardan heyecansal ifadeyi tanıma bakımından bir farklılık göstermezler.

Bir başka gözlem sağ ya da sol elin baskın olmasıyla ilgilidir. Genel olarak bir toplumun yüzde 2 ile 5'i arasında değişen bir oranı solaktır. Sağ elini kullananlarda sağ ve sol yarı-küreler yukarıda anlattığımız türden bir işleyiş tarzı gösterdikleri halde, sol elin baskın olduğu kişilerde iki yarı-küre arasındaki bu fark kaybolur. Bu kişilerde her iki yarı-küre birbirine eşit işlevler yapmaya yönelir. Bazı solaklarda ise, sağ eli hakim olanlarda görülen yarıküre işleyişlerinin tam aksi bir tablo çıkar (Piazza, 1980).

Kişinin yapmakta olduğu davranışa göre, o davranışın temelinde yatan beyin bölgesi faaliyet gösterir. Örneğin, birey konuşurken sol yarı-küre, sağ yarı-küreye göre daha aktif olur. Aynı birey, mekân algılamasıyla ilgili bir faaliyete başlayınca, sol yarı-küredeki faaliyet azalırken sağ yarı-küredeki faaliyet artar. Bu gözlemleri dikkate alan bazı bilim adamları, bizim, birbirinden farklı görevler yapan iki farklı beyin yarı-küresiyle doğduğumuzu söylerler. Diğer bazıları ise, bunun doğuştan olmadığını, kişinin gelişme devresindeki yaşantılarına ve elde ettiği becerilere dayalı olarak, beyin yarı-kürelerinin özelleşmiş işlevler geliştirdiklerini söylerler. Bu sorunun cevabını henüz bilmiyoruz. İlerde yapılacak araştırmalarla açıklığa kavuşacak bir soru olarak, şimdilik her iki yoruma da olasılık tanımak zorundayız.

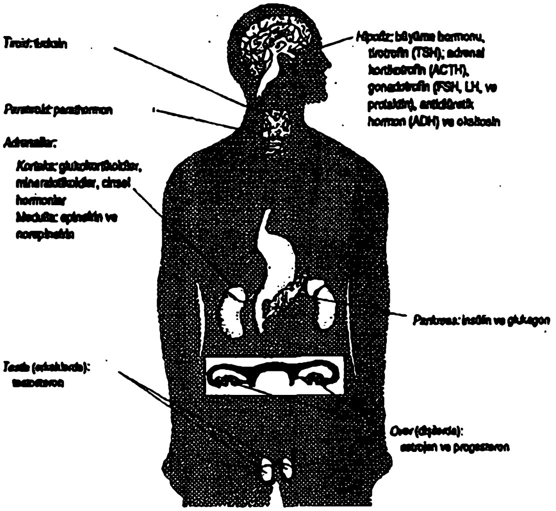
Akılda tutulması gereken en önemli konulardan biri şudur: Beyin tüm olarak çalışan bir sistemdir. Bazı beyin bölgeleri belirli işlevler için uzmanlaşmış olabilir. Fakat her bir beyin işlemi beynin tümünü ilgilendiren bir olaydır. En basit beyin işleminin bile temelinde çok sayıda son derece karmaşık ilişkiler yatar. Beyni, değişik yerleri birbirinden habersiz olarak çalışan, birbirinden kopuk işlevler toplamı olarak görmek yanlıştır. Beyin her bölümü diğerleriyle ilişki kurmuş bir sistemdir ve bir bütün olarak çalışır. Bu bütünleşmiş bağlam içinde bazı bölgeler, bazı işlevler konusunda uzmanlaşmıştır.

Şimdi davranışımızı etkileyen bir başka sisteme, iç salgı bezlerine bakalım. Sinir sistemiyle ilgili çalışmalar ilerledikçe, sinir sistemiyle iç salgı bezleri düzeninin ilişkisi açıklığa kavuşmaktadır.

8. İÇ SALGI BEZLERİ

Vücudumuzda iki tür salgı bezi vardır: Kanallı bezler ve kanalsız bezler. *Kanallı bezler* (duct gland), ağızda salya oluşması, gözden yaş akması ve terleme durumlarında olduğu gibi belirli bir kanaldan salgılarını akıtan bezlerdir. İnsan davranışını önemli ölçüde etkilemediklerinden, bu bezlerin işleyişleri psikologların pek ilgisini çekmez.

Kanalsız bezlere *iç salgı bezleri* (ductless/endocrine glands) adını veriyoruz, çünkü hiçbir kanal aracılığı olmadan salgılarını doğrudan kana boşaltır-


Tiroit: tiroksin
Paratiroit: parathormon
Adrenaller:
Korteks: glukokortikoidler, mineralokortikoidler, cinsel hormonlar
Medulla: epinefrin ve norepinefrin
Hipofiz: büyüme hormonu, tirotrofin (TSH); adrenal kortikotrofin (ACTH), gonadotrofin (FSH, LH, ve prolaktin), antidiüretik hormon (ADH) ve oksitosin
Pankreas: insülin ve glukagon
Testis (erkeklerde): testosteron
Over (dişilerde): estrojen ve progesteron

Şekil 2.22 Kanalsız ve kanallı bezler (endokrin) ve bu bezlerin salgıladıkları hormonlar.

lar. İç salgı bezlerinin salgılarına *hormon* (hormone) adı verilir. Hormonlar insan davranışını önemli ölçüde etkilediklerinden, psikologlar iç salgı bezlerinin yapısı ve işleyişiyle yakından ilgilenir.

Şekil 2.22'de iç salgı bezlerinin yerleri ve ürettikleri hormonlar gösterilmektedir. Hormonlar kana doğrudan karıştığından hormonların etkisi, bedende sınırlı bir yeri değil, daha yaygın bir alanı etkiler. Ayrıca, hormonların etkisi kendini zaman içinde gösterir. Buna karşılık, sinir sisteminde oluşan bir uyarılma bedenin belirli bir bölgesini etkiler ve ortaya çıkan etki kendini hemen gösterir.

Hormonlar kan yoluyla iç organlara, diğer salgı bezlerine ve merkezi sinir sisteminin belirli bölgelerine gider. Hormonun türü ve gittiği yere göre beden değişik tepkiler gösterir. Aşağıda, üç temel iç salgı bezini ve onların ürettiği hormonları inceleyerek, hormon ve davranış arasındaki ilişkiye bir göz atacağız.

Hipofiz Bezi

Hipofiz bezine (pituitary gland), iç salgı bezlerinin orkestra şefi adı verilir. Hipotalamus yakınında yer alan hipofiz bezi, hipotalamusun denetimi altındadır ve çok sayıda hormon üretir. Bu hormonların bazıları salgı bezleriyle ilgili olmayan dokuları, bazıları ise diğer iç salgı bezlerini etkiler.

Hipofiz bezinin sekiz civarında hormon ürettiği saptanmıştır. Biz bunlardan birkaçını ele alacağız. Bu hormonlardan en önemlilerinden birinin adı *antidiüretik hormon (ADH)*dur. Antidiüretik hormon hipotalamusta üretilir ve hipofiz bezinde depo edilir. Bu hormon böbrekleri etkiler ve onun etkisi altında böbrekler, vücudun iç organlarından alınıp idrar kesesine aktarılan su miktarını azaltırlar. Vücuttaki susuzluk arttıkça ADH miktarı artar.

Normal koşullar altında kana sınırlı miktarda ADH girer. Bedendeki su miktarı artarsa, kana verilen ADH miktarı azalır ve hatta tamamen durur. Bu koşullar altında böbrekler bol miktarda suyu idrar torbasına aktarırlar. Böylece, ADH bedendeki su miktarını koruyarak, iç organların ve kanın fonksiyonlarını tam anlamıyla yapabilmesini sağlar.

Oksitokin hipofiz hormonlarından bir diğeridir. Düz kasları etkiler. Çocuk doğururken kadınların iç rahim kaslarının kasılmasını sağlayarak bebeğin dışarıya doğru itilmesini sağlar. Doğuran annenin memesindeki süt bezlerinden süt akması da bu hormonun etkisi altındadır.

Büyüme (gelişme/growth) *hormonu*, adından da anlaşılacağı üzere, çeşitli metabolik fonksiyonları etkileyerek hem kemik hem de kas gelişimine yön verir. Hormon az olursa gelişim durur ve birey cüce kalır. Büyüme hormonunun fazla olarak kana karışması genç yaştaki bireyin süratli ve aşırı boy atmasına yol açar.

Tiroid Bezi

Boğazda nefes borusunun ön kısmında bulunan tiroid bezi *tiroksin* (thyroxin) adı verilen bir hormon üretir. Tiroksin bedenin metabolizmasını etkiler, oksijen kullanımını ve dolayısıyla vücud ısısını arttırır. Fazla miktarda tiroksin üretilirse *hipertiroidizm* (hyperthyroidism) adı verilen durum ortaya çıkar. Hipertiroidizm gösteren bir kimse hemen heyecanlanabilir, sürekli gergindir ve uyumakta zorluk çeker. Bunlara ilaveten zayıflama başlar, sürekli terler, sürekli susuzdur ve kalp atışında artma vardır.

Tiroksin üretiminde azalma olursa *hipotiroidizm* (hypothyroidism) adı verilen hastalık gözlenir. Hipotiroidizm gösteren bir kişinin bedensel ve zihinsel büyümesi durur. Hipotiroid yetişkinler çabuk ağırlık kazanır, kendilerini cansız hisseder ve çoğu zaman yorgundurlar.

Adrenal/Böbrek Üstü Bezi (adrenal glands)

Böbreklerin üst kısmında adrenal bezleri bulunur. Adrenal bezleri birden fazla hormon üretirler. Bunlardan davranışı önemli ölçüde etkileyen birkaçından söz edeceğiz.

Kortizol (cortisol) hormonu karaciğerdeki depolanmış şekerin serbest bırakılmasını sağlar, böylece vücut anında gerekli enerji kaynağına sahip olur. Kortizolün sentetik olarak üretilmişine *kortizon* (cortisone) adı verilir ve değişik cilt hastalıkları, alerjik semptomlar ve artirit tedavisinde kullanılır. Kortizon kullanan kimselerin bazen depresyona girdiği görülmüştür. Bu gözlemden hareket edilerek, kortizol hormonunun akıl hastalıklarının gelişmesinde bir rolü olabileceği üzerinde durulur.

Adrenal bezleri *androjen* (androgen) ve *estrojen* (estrogen) adı verilen cinsiyet hormonlarını da üretirler. Androjen erkeklerde, estrojen kadınlarda görülen bir grup hormonun adıdır. Aslında hem erkeklerde hem de kadınlarda her iki hormon da üretilir, ancak erkeklerde androjen ve kadınlarda ise estrojen daha baskındır. Bu hormonların dengesi bozulacak olursa bireyin görünüşünde ve davranışında değişiklikler gözlenir. Kadınlarda fazla miktarda androjen hormonu üretilirse sesleri kalınlaşır, yüzlerindeki tüyler sakala dönüşür ve memeleri küçülmeye başlar. Erkeklerde estrojen baskın olmaya başlarsa sesleri incelmeye, sakalları çıkmamaya ve memeleri gelişmeye başlar. Cinsiyet değiştirmek isteyen kişilere, geçmek istedikleri cinsiyete uygun hormon verilerek, biraz önce sözünü ettiğimiz ikincil türden cinsel özelliklerin bireyde gelişmesi sağlanabilir.

Adrenogenital sendrom (adrenogenital syndrome/AGS) adı verilen durumu gösteren kişilerde doğuştan erkeksi özellikler görülür. Bu durum hem erkeklerde hem de dişilerde gözlenir. AGS durumunu gösteren bir kızın cinsel organının dış görünümü erkek organını andırır. Böyle bir kız erkek çocuklarla oynamaktan hoşlanır, diğer kızlara göre giyimlerine ve görünüşlerine daha az düşkündür.

Epinefrin (epinephrine) adı verilen hormon bireyi ani, acil durumlara tepki yapmaya hazırlar. Bir diğer adı *adrenalin* (adrenaline) olan bu hormon kana karışınca kalp atışı ve dolayısıyla kan basıncı artar. Adrenalin, kanı iç sindirim organlarından alır ve çizgili iskelet kaslarına yöneltir. Terlemeyi arttırır.

Norepinefrin (norepinephrine) ya da *noradrenalin* (noradrenalin) adı verilen hormon, adrenal salgı bezlerince üretilir ve sinaptik kavşaklarda bulunan biyokimyasal maddelerden biridir. Beyindeki ve sempatik sinir sistemindeki nöronlar arasında nöroelektriksel akımın akışını sağlayarak sinir sisteminin çalışmasında önemli bir rol oynar.

9. DAVRANIŞ VE GENETİK

Sinir sistemi her insanda aynı şekilde mi çalışır? İnsanların çevreyi algılayışları, algıladıkları dış dünyaya tepkileri aynı mıdır? Bu tür sorular, kişilerin doğuştan getirdikleri özelliklerle, sonradan çevreden öğrenerek kazandıkları özelliklerin bir karşılaştırmasını yapmamızı zorunlu kılar.

Kalıtıma bağlı, kalıtsal özelliklerin ana-babadan çocuğa geçişini inceleyen bilime *genetik* (genetics) adı verilir. Yukarıda ifade edilen türden sorulara cevap vermek için son zamanlarda psikologlar genetik bilimine ilgi göstermeye başlamışlardır. Psikologların bu ilgisi sonucu ortaya *davranışsal genetik* (behavioral genetics) adında yeni bir çalışma alanı çıkmıştır. Davranışsal genetikle ilgilenen psikologlar zekâ, akıl hastalıkları, kişilik türleri gibi davranış özelliklerinin kalıtımla ne derece ilgisi olduğunu araştırırlar.

Kalıtımın davranışı etkileyip etkilemediği konusu psikoloji için yeni bir konu değildir. Psikoloji kuruluşundan beri, kişinin doğuştan getirdiği kalıtımla ilgili davranış özellikleri ile, öğrenme sonucu ortaya çıkan davranış özelliklerini karşılaştırmış ve bazı genellemeler yapmıştır. Ne var ki, bunun sistematik bir biçimde bilimsel olarak uygulanması davranışsal genetik alanının kurulmasıyla başlamıştır.

Sıvas Yarıaçık Cezaevi'nden kaçarak eşi Firdevs ile 2 çocuğunu öldüren Mehmetşah Demirtaş bu davranışı doğuştan getirdiği özelliklerden dolayı mı yapmıştır? Sıvas'ta bu haberi duyan Mehmetşah Demirtaş'ın komşusu "Demirtaş ailesinden başka ne beklenir ki? Babası katildi, dedesi katildi, tabii ki oğlu da katil olacak!" şeklinde konuştuğu zaman, Mehmetşah'ın davranışını ondaki genlere bağlamaktadır. Bu haberi Türkiye'nin başka bir yerinde okuyan kişi "Mehmetşah Demirtaş, Sıvas bölgesinin örf ve adetlerine göre hareket etmiştir!" diyorsa, o zaman bu davranışı sonradan öğrenilen sosyal değerlere bağlamaktadır. Bu iki açıklama birbirine taban tabana zıttır.

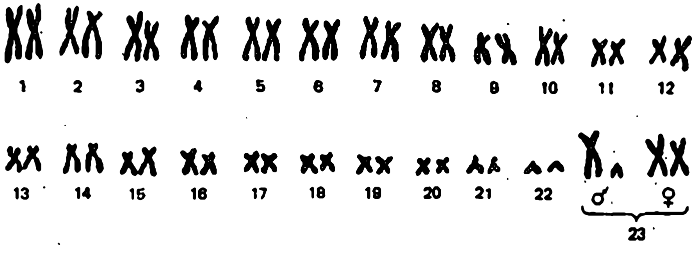
Davranışsal genetik çalışmaları, bu iki yaklaşım biçiminin hangisinin doğru olduğunu bulmaya yöneliktir. Değişik çalışmaların sonucunda ortaya çıkan bilimsel görüş şudur: Kalıtım bireyin temel eğilimlerini ve davranışın alt ve üst sınırlarını belirler. Çevrenin getirdiği olanaklar, alt ve üst sınır arasında davranışın nerede gerçekleşeceğini saptar.

Şöyle bir örnek verelim: Birey 95 ile 110 arasında bir ZB (zekâ bölümü) potansiyeli ile doğmuş olsun. Bu zekâ potansiyeli bireyin kalıtım özellikleriyle belirlenmiştir. *İyi* çevre koşulları içinde, desteklenip yüreklendirilerek büyütülmüş kişi 110 civarında bir ZB oluştururken, *kötü* çevre koşulları içinde büyütülmüş kişi 95 yakınlarında bir yerde ZB'ünü gerçekleştirir. Böylece, kalıtım bir alt ve üst sınır çizerek bir dağılım alanı belirler, ancak çevrenin zenginliği, fakirliği, destekleyici veya engelleyici oluşu, bu dağılım içinde ZB'nin nerede gerçekleşeceğini saptar.

Kromozomlar ve Genler

İnsan bedeninden alınan bir hücrenin çekirdeği incelendiğinde, kromozom (chromosome) denilen ve çift çift dizilmiş bulunan ufak parçacıklar görülür. Her bir hücrede 23 çift halinde 46 kromozom bulunur. Kromozomlar görünüşlerine göre X kromozomlar ya da Y kromozomlar adını alır. Büyükler X harfine benzer, küçükler ise Y harfine.

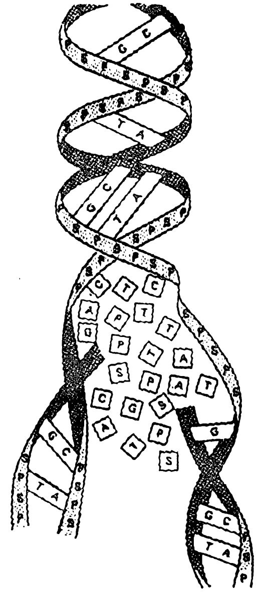
İlk 22 kromozom çifti birbirine benzeyen X veya Y kromozomlarından oluşur. Fakat 23. çift birbirine benzer olmayabilir, bu çift bireyin cinsiyetini be-



Şekil 2.23 Yirmiüç çift kromozomun görünümü. 23. çift hem erkekler hem de kadınlar için verilmiştir.

lirler. Eğer 23.cü çiftteki kromozomların her ikisi de X kromozomu ise birey dişidir. Kromozomlardan biri X diğeri Y ise bireyin cinsiyeti erkektir.

Kromozomlar kalıtımın temel birimlerini bünyelerinde taşırlar. Kuvvetli bir mikroskopla incelendiğinde kromozomlarda, *gen* (gene) adı verilen birimler görülür. Sayıları tam bilinmemekle beraber her bir kromozomda binlerce gen bulunduğu tahmin edilmektedir. Her gen deoksiribonükleik asit (deoxyribonucleic acid) adı verilen ve *DNA* harfleriyle gösterilen bir kimyasal madde molekülüdür. Molekülün yapısı, Şekil 2.24'te görüldüğü gibi, bir ip merdivenin kıvrılarak helozonlaşmış, çift-spiral biçimini andırır. Merdivenin dış kısmında şeker ve fosfat sıralamasından oluşmuş bir dizi vardır. Merdivenin basamakları baz çiftlerinden oluşmuştur. Bunlardan birincisi adenine-thymine, ikincisi de guanine-cytosine baz çiftidir. Bu merdiven basamakların rolündeki maddeler bireyin kalıtımsal özelliklerini belirler. Kalıtımla ilgili bilgilerin tümü merdiven basamaklarının diziliş biçiminde saklıdır.



Şekil 2.24 DNA yapısının şematik bir görünümü. P= fosfat, S= şeker, A= adenin, T= thymine, G= guanin, C= cytosine. Hücre bölünmesi anında, şeklin alt kısmında görüldüğü gibi, iki yeni yapı oluşur. Bu yapılar birbirlerinin tam anlamıyla aynısıdır.

Hücre çoğalması sırasında kıvrık merdiven açılır, merdivenin basamaklarını oluşturan baz çiftleri bölünür ve çiftlerdeki bazlar birbirlerinden ayrılır. Tek başına kalan bazlar, yeniden bir çift oluşturmak üzere, hücre sıvısında bulunan karşıt bazlarla birleşirler. Bu aşama sonucunda DNA zinciri kendinin
ıynısını üretir (kendini replike eder) . Bu üreme, hücre sıvısından gerekli
ıaddeleri alarak merdivenin basamaklarını aynı sırada ve aynı sayıda çoğalt-
akla başarılır. Bedendeki her bir hücre tamamen aynı genetik yapıya sa-
ıtır. Hücre radyasyona tabi tutulursa veya doğal koşullar altında mutasyo-
uğrarsa hücrenin genetik yapısı bozulur. Mutasyona uğramış genler, cin-
üreme hücrelerinde yer almadıkça gelecek nesillere aktarılmaz, yalnız o
rin gelişimsel yönünü değiştirir. Üreme hücrelerinde bir mutasyon ol-
ıa gelecek nesiller bu değişimden etkilenir.

ısan hücresinde, daha önce de belirttiğimiz gibi 46 kromozom bulunur.
n üreme hücrelerinde bu sayı 23'tür. Erkeğin sperminde ve kadının
tasında 23 tek kromozom vardır. Yumurta döllendiğinde, erkek sper-
i kromozomlar yumurtadaki kromozomlarla eşleşir ve döllenen hüc
ıdet, yani 23 çift kromozom oluşur. Kadının yumurt
m her zaman bir X kromozomudur. Erk

da Y kromozomu vardır. Rahim içinde olan ya da rastgele ortaya çıkan koşullar, yumurtanın X türü ya da Y türü bir spermle döllenmesine yol açar. Döllenme X spermiyle olmuşsa 23. çift XX olur ve doğan çocuğun cinsiyeti dişi olur. Döllenme Y spermiyle olmuşsa oğlan çocuğu doğar, çünkü 23.cü çift XY yapısını gösterir.

İnsan genleri henüz teker teker sayılamamaktaysa da bir tek insan hücresinde 20.000 ile 120.000 arasında gen olduğu tahmin edilmektedir. Döllenen yumurtadan başlamak üzere insan bünyesinin her bir organının nasıl gelişeceğine ve yaşamının ilk anından ölünceye kadar her bir aşamada ne gibi özellikler göstereceğine dair bilgiler genlerde depolanmıştır. Genler saçımızın, gözümüzün, cildimizin rengini, kemiklerimizin uzunluğunu, kısacası bedenimizin tüm fiziksel yapısını belirlerler.

Baskın ve Altkın Genler

Kromozomlarda olduğu gibi, genler de çiftler oluştururlar. Örneğin, her bir birey hem anneden hem de babadan saç rengiyle ilgili gen taşır. Bu genler bir çift oluştururlar ve kendi aralarındaki ilişkinin türüne göre bireyin saç rengini belirlerler.

Bazı genler baskın (dominant), bazı genler de altkın (recessive) karakterdedir. Gen çiftlerinde belirleyici olan unsur baskın ve altkın genlerin biraraya geliş şeklidir. İki baskın ya da bir baskın ve bir altkın gene sahip olan birey baskın genin, iki altkın gene sahip olan birey ise altkın genin özelliğini gösterir.

Göz rengini alarak bir örnek verelim: Kahverengi göz rengi baskın, mavi göz rengi ise altkın bir geni ifade eder. Aşağıdaki tabloda kahverengi ya da mavi gözlü ana-babanın çocuklarında oluşabilecek gen çiftleri görülmektedir.

A
Ana-babanın
ikisi de
mavi gözlü

	m	m
m	(mm)	(mm)
m	(mm)	(mm)

mavi gözlü

B
Ana-babanın
ikisi de
kahverengi gözlü

	K	K
K	(KK)	(KK)
K	(KK)	(KK)

kahverengi gözlü

	K	m
K	(KK)	(Km)
K	(KK)	(Km)

kahverengi gözlü

	K	m
K	(KK)	(Km)
m	(Km)	(mm)

%75 kahverengi
%25 mavi gözlü

C
Ana-babanın
biri kahverengi
biri de mavi gözlü

	m	m
K	(Km)	(Km)
K	(Km)	(Km)

kahverengi gözlü

	m	m
K	(Km)	(Km)
m	(mm)	(mm)

%50 kahverengi
%50 mavi gözlü

Bu tabloda da görüleceği gibi ana-babanın her ikisi de mavi gözlüyse (A), her iki taraftan da altkın gen geleceğinden çocuk mavi gözlü olur. Anababanın her ikisi de kahverengi gözlü olduğunda ise (B), çocuğun kahverengi gözlü olması daha muhtemeldir. Ancak hem anada hem de babada mavi göz geni varsa ve çocuktaki gen çiftini bu genler oluşturmuşsa, çocuk mavi gözlü olur. Ana-babadan biri mavi biri de kahverengi gözlü ise (C) daha önce belirttiğimiz koşullar içinde çocuk ya mavi ya da kahverengi gözlü olur.

Eğer ana-babanın ikisi de mavi gözlü değilse, çocuğun mavi gözlü doğup doğmayacağını evvelden söylemek zordur; çünkü altkın ve baskın genlerin dağılışı hücreden hücreye başkadır ve döllenme sırasında rastgele bir süreçle ana-baba hücreleri birleşir.

Kromozomlarla İlgili Anormallikler

Kişinin gösterdiği belirli gelişimsel ve davranışsal bozuklukların altında kromozom bozukluklarının yattığı saptanmıştır. Var olan 23 çift kromozomdan son çiftin cinsiyeti belirlediğini daha önce söylemiştik. Normal olarak 23.cü çift XX ise birey dişi, XY ise erkek olur. Araştırmalar, bazı kişilerin bu normal durumu göstermediğini açıklığa kavuşturmuştur. Gözlenen durumlardan biri 23. çiftte yalnız bir tek X'in bulunmasıdır. Bu hale *Turner sendromu* adı verilir.

Turner sendromu gösteren bireyin cinsiyeti dişi, boyu kısa, boynu katmerli olur ve bluğ çağında cinsel bakımdan gelişemez. Bu bireyler matematiksel işlemler, mekânsal ilişkileri anlama gibi bazı zihinsel faaliyetlerde beceriksizlikler gösterirler.

Klinefelter sendromu adı verilen durumda 23. çift XXY yapısını gösterir. Bunlardan bazıları erkek olarak gelişirler ama, cinsel gelişmelerinde ve fiziksel görünümlerinde bir durgunluk vardır ve zihinsel gerilik gösterirler. Bu yapıyı gösteren bazı kişiler kadın olarak gelişebilirler ve bedensel olarak bir gerilik göstermezler. Uluslararası yüz metre koşu yarışmasına 1967'de katılan Polonyalı bir kadın atlet bu kromozom yapısını gösterdiğinden, bir başka deyişle 23. çiftte ek bir "Y" kromozomu olduğundan yarışma dışı bırakılmıştır.

Bazı erkekler fazladan bir "Y" kromozomu ile doğmuşlardır ve 23. çift XYY yapısını gösterir. Bu erkekler daha iri, daha saldırgan ve cinsel açıdan daha aktiftirler. Bunların daha kolaylıkla suç işleme eğiliminde oldukları ve bu nedenle daha sık ceza evine girdikleri iddia edilmiştir. Ancak bu iddialar son yıllarda yapılan araştırmalarla çürütülmüştür; küçüklükten beri kendi yaşıtları arasında daha cüsseli olmalarının, onların daha saldırgan olmalarına yol açtığı görüşü ağırlık kazanmaktadır.

Kromozom bozuklukları yalnız 23 . çiftte gözlenmemiştir. Yirmibirinci çiftte gözlenen XXX yapısı *Down sendromu* adı verilen ve daha önce mongoloit adı ile bilinen zekâ geriliğine yol açmaktadır. Bu kişilere, gözleri yukarı kalkık ve göz kapakları şişkin olan yüz yapıları Moğol ya da Çinli yüz yapısını andırdığından, mongoloit adı verilmişti.

Bazı özellikler kromozomların eksiklik veya fazlalığından değil, baskın ya da altkın genlerden dolayı ortaya çıkar. Erkeklerde erken yaşta saçların dökülmesi baskın bir gen özelliğinden dolayıdır. Renk körlüğü ise altkın gen özelliklerinin sonucu kendini gösterir. Son zamanlarda yapılan yayınlarda içe-dönüklük (sosyal hayattan çekinen, utangaç ve sıkılgan) ve dışa-dönüklük (sosyal hayata açık, serbest, konuşkan ve girişken) adı verilen kişilik özelliklerinin kısmen kalıtımla ilgili olduğu düşünülmektedir. Bunun gibi şizofreni adı verilen akıl hastalığının da kalıtımla sıkı ilişkisi olduğu çok sayıda bilim adamınca savunulmaktadır.

Resim 2.4 Resimdeki büyükler "kardeş ikiz"; küçükler ise "özdeş ikiz"dir.

İkiz Çalışmaları

Davranışın kalıtımla ilgisini inceleyebilmek için izlenen yollardan biri ikizlerle ilgili bilimsel gözlemler yapmaktır. İki tür ikiz vardır: İki ayrı yumurtanın, iki farklı spermle döllenmesinden oluşan ikizlere *kardeş ikizler* (çift yumurta ikizi/dizygotic twins) adı verilir. Kardeş ikizler aynı zamanda doğmalarına rağmen, genetik yapıları bakımından, ayrı zamanlarda doğmuş iki kardeşi andırırlar.

Özdeş ikizler (tek yumurta ikizi/identical, monozygotic twins) bir yumurtanın döllendikten hemen sonra ikiye bölünmesiyle ortaya çıkan iki hücre topluluğunun gelişmesi sonucu iki bireyi oluştururlar. Bu nedenle, genetik yapıları bakımından tam anlamıyla birbirlerine benzerler.

Araştırmacılar, kardeş ikizlerle özdeş ikizlerin kendi aralarındaki davranışsal benzerlikleri karşılaştırarak, çevrenin mi yoksa kalıtımın mı belirli bir davranış üzerinde daha etkin olduğunu gözleyebileceklerini düşünürler. Çevre her iki ikiz türünde de aynı kalmakta, ama genetik yapı kardeş ikizlerde farklı, özdeş ikizlerde aynı bulunmaktadır. Gözlenen davranış kardeş ikizlerde birbirinden farklı, ancak özdeş ikizlerde benziyorsa, gözlenen davranışın temelinde, yukarıda söylenen nedenlerden dolayı kalıtımın yattığı söylenir. Gözlenen davranış her ikiz türünde de benzerlik gösteriyorsa o zaman davranışın temelinde çevrenin etkisinin yattığı rahatlıkla söylenebilir.

Zekâ bölümü üzerinde yapılan çalışmalar, özdeş ikizlerin kardeş ikizlerden daha çok benzerlik gösterdiklerini saptamıştır. Buna karşılık kardeş ikizler, ayrı zamanlarda doğmuş normal kardeşlerden daha fazla birbirlerine benzerlik gösterirler. Bu bulgular, zekânın gelişmesinde hem kalıtımın hem de çevrenin karşılıklı olarak birbirini etkilediğini gösterir. Ne var ki, araştırmalarla ilgili sorunlar ve tartışmalar sürmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde bu araştırma konuları biraz çekinilen, bir tür "sakıncalı araştırma alanlarını" oluşturur, çünkü araştırma bulguları ün ırk" ve "aşağı ırk" tartışmalarına yol açabilme potansiyeline sahiptir. Diğer yandan sosyalizm felsefesine kendini adamış bilim adamları da, değiştirilmesi olanaksız "ırk"ın değil, değiştirilme olanağı bulunan sosyal koşulların zekâ bölümünü saptadığını kanıtlama eğilimindedirler. Bu konuda süregelen tartışmalar, bilimsel olmaktan çıkarak, ideolojik ya da politik tartışma görünümüne bürünebilir.

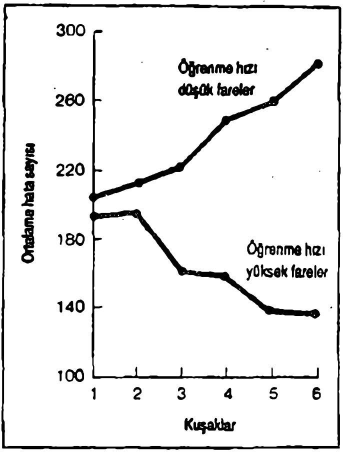
Seçerek Çiftleştirme (selective breeding) ve Kendi Yakınından Türetme (inbred) Çalışmaları

Davranışsal genetik seçerek çiftleştirme yöntemiyle kalıtımın davranış üzerindeki etkisini bulmaya çalışır. Araştırmalar evrimsel aşamada alt basamaklarda olan hayvanlar üzerinde yapılır. Fakat bulunan neticeler insanlara uyarlanabilir, çünkü genetik yapının çalışma şekli evrenseldir.

Seçerek çiftleştirme yöntemi şöyle uygulanır: Önce bir davranış seçilir, daha sonra bu davranışı değişik derecelerde gösteren hayvanlar kendi aralarında çifleştirilir. Şöyle bir örnek alalım: Bir farenin, labirentin bir ucundan girip diğer bir ucundan çıkmak için harcadığı zamana "öğrenme hızı" diyelim. Öğrenme hızı yüksek olan dişi fareleri, öğrenme hızı yüksek olan erkek farelerle, ayrıca öğrenme hızı düşük olan erkek ve dişi fareleri de kendi aralarında çiftleştirelim.

Bu işlemi birçok nesiller boyunca uyguladığımızda, kendi yakınından türetme (inbred) yöntemini kullanmış oluruz; bu yöntemle iki grup fare gittikçe birbirinden farklılaşır ve sonuç olarak, öğrenme hızı yüksek ve öğrenme hızı düşük iki grup ortaya çıkar. Kendi yakınından türetme işlemi bir yıl devam ederse, iki grup arasındaki fark büyür. Rosenzweig'in araştırması yukarıda verdiğimiz sonuçları desteklemiştir (Rosenzweig, 1969).

Araştırmaların arkasında yatan temel mantık şudur: Bir davranışın temelinde kalıtsal bir özellik yatıyorsa, seçerek çiftleştirme, davranışın ortaya çıkış derecesini gelecek nesillerde değiştirir; davranış kalıtımdan bağımsız olarak çevre koşullarının etkisi altında oluşuyorsa, seçerek çiftleştirme sonucunda davranışta bir değişiklik olmaz.



Şekil 2.25 Labirenti öğrenme yeteneklerine göre seçilerek çiftleştirilen fareler her kuşakta birbirinden ayrılarak, farklı iki grup olma eğilimi göstermiştir.

Kalıtım, Çevre ve Evrim

Yukarıda anlatılan seçerek çiftleştirme deneyi değişik kimselerin kafasında "Demek davranışı belirleyen temel etken kalıtımmış!" düşüncesine yol açabilir. Sosyobiyolojiye göre, yukarıdaki düşünceye paralel olarak tüm sosyal davranışların temelinde genetik olarak saptanmış nedenler bulunmaktadır. Bu yaklaşım gerçeği bütünüyle açıklayamamaktadır. Yukarıdaki fare denemesine benzer başka deneyler gösteriyor ki, çevrenin uyarıcılık yönünden zengin veya fakir oluşu, hayvanın ya da insanın davranışının hızını veya türünü etkiler. Örneğin, labirentin geçiş yolları değişik renklerle boyanır ve fare yavrularının oynamaktan zevk aldığı döner dolaplar gibi bazı oyuncaklar konursa öğrenme hızının değiştiği gözlenmiştir.

Bu gözlemler davranışsal genetik üzerinde çalışan bilim adamlarını şu genellemeye götürmüştür: Kalıtım belirli davranış özelliklerinin alt ve üst sınırlarını belirler. Bu sınırlar içinde davranışın gerçekte nerede oluşacağını çevre özelliği belirler. Bu anlamda davranışın son biçimini, kalıtımla çevre arasındaki sürekli etkileşim belirlemektedir.

Şizofreni hastalığına yakalanan kişilerin akrabalarında da bu hastalığa rastlandığı gözlenir ve akrabalık derecesinin yakınlığı arttıkça, şizofreninin görülme olasılığı da artar. Özdeş ikizler arasında bu olasılık %86 olarak gözlenmiştir. Hastalık yüzde yüz kalıtımsal bir hastalık olsaydı, özdeş ikizlerin her ikisinde de gözlenmesi gerekirdi. Kalıtım önemli bir belirleyici etkendir ve bireyde hastalığın temelini oluşturur. Fakat bu temelin ortaya çıkıp çıkmamasını çevrenin özelliği belirler.

Evrimsel açıdan bakıldığında seçerek çiftleştirme ile çevreye uyum arasında sıkı bir ilişki gözleriz. Herhangi bir hayvan türü yeni bir ortama girdiğinde, yaşamını sürdürebilmesi için ortamın gerekli kıldığı uyumu göstermek zorundadır. Hayvan türünün içindeki bazı bireylerin genlerindeki kromozomlar, çevreye uyum sağlamaya elverişli davranışlara yol açarlar. Bu bireyler yaşamlarını sürdürürken, diğerleri elenmeye başlar. Bir süre sonra belirli kalıtımsal özellikleri taşıyanlar hayatta kalırlar ve diğerleri ortadan tamamen kalkar.

Çevre koşulları değiştikçe bu süreç kendini tekrar eder; yeni çevrenin zorunlu kıldığı davranışları yapmaya olanak veren kalıtımsal yapıya sahip olanlar yeni bir kuşak oluşturarak yaşamlarını devam ettirebilirler. Kalıtımsal yapıları yeni çevrenin gerekli kıldığı davranışı yapmaya olanak vermeyen bireyler ise ortadan silinirler. Yukarıda söylediklerimiz, canlıların evrim olayının bir yönünü oluşturur.

İnsanoğlunun ortama uyum göstermesi yönünden bugün karşılaştığı en önemli sorun "saldırganlık davranışı"nı denetleyebilmesi sorunudur. Yer küresini yüzlerce defa yok edecek güçte silahlar dünya politikasını etkileyen güçlerin elinde bulunuyor. Tarih içinde gözlediğimiz savaş davranışını insanoğlu değiştirmezse, kendi kendini yokedebilir. "Savaşçı" olmalarıyla övünen devletlerin bu yeni durumda ortadan silinmeleri büyük bir olasılık haline gelmiştir. Hepimizin önemle üzerinde durması gereken bir konu "barışçı" olmakla övünen milletlerin nasıl yaratılabileceğidir. Bu konuda başarısız olursak, insanlık olarak yeryüzü üzerinden silinip gitme tehlikesiyle karşı karşıya kalırız.

10. ÖZET

Sinirsel iletimin temel birimini oluşturan sinir hücresi (nöron), hücre gövdesi, dendritler, akson ve akson ucundaki fırçalardan oluşur. Bir nöron yeterli derecede uyarıldığı zaman elektriksel bir tepki oluşur ve bu tepki akson boyunca sinaptik bağlantıya doğru akar. Sinaptik keseciklerin içindeki kimyasal sinirsel aktarıcılar aksondan gelen uyarıcının etkisi altında sinaptik aralığa boşalırlar ve yakındaki nöronun dendritlerini uyarırlar.

Elektrokimyasal akım hücre zarının her iki tarafında yer alan elektrik yüklü iyonların yer değiştirmesiyle akson boyunca akar. Hep ya da hiç ilkesine göre çalışır. Mutlak dinlenme devresi hücre zarının hiç uyarılamadığı kısa bir zaman süresine verilen addır. Sinirsel aktarıcılar sinaptik bağlantıdaki nöronu uyarabildiği gibi, uyarılmaya ket vurucu bir etki de yapabilir. Bir sinapsta uyarıcı ve ket vurucu türden çok sayıda sinirsel aktarıcı aynı zamanda etkide bulunabilir. Bu durumda, uyarıcı ve ket vurucuların cebirsel toplamı sonucu nöron ya uyarılır ya da ketlenir.

Hücre gövdeleri bir araya gelerek nükleus ve gangliyonları oluştururlar. Aksonlar ve dendritler ise bir araya geldikleri yere göre akson grupları (traktlar) ya da sinirleri oluştururlar. Getirici nöronlar duyu organlarından beyine bilgi getirirler. Götürücü nöronlar beyinden kaslara ve salgı bezlerine emirler götürürler.

Merkezi sinir sistemi beyin ve omurilikten oluşur. Çevresel sistemin somatik bölümü merkezi sisteme bilgi getirir ve kaslara emirler götürür. Çevresel sistemin otonom bölümü iç organların ve yapıların işleyişlerini denetler. Otonom sistemin sempatik bölümü bizi acil, ani durumlara hazırlar. Parasempatik sistem ise kişiyi normal dinlenme haline getirir.

Beyin çalışmalarında üç temel teknik kullanılır: Beyin kısımlarının çıkarılması, beyindeki elektriksel faaliyetlerin kaydı ve beynin elektriksel ya da kimyasal uyarımı.

Beyin üç ana bölümden oluşur: Ön beyin, orta beyin ve arka beyin. Arka beyin medulla, serebellum ve ponstan oluşur. Orta beyin nisbeten küçüktür ve arka beyinle ön beyin arasındadır. Beyin sapı evrimsel gelişme içinde en ilkel yapıyı oluşturur, arka ve orta beyni içerir ve ön beyinle ilişki kurar. Retiküler aktivasyon sistemi (RAS) beyin sapının içinde yer alır ve beynin uyarılma derecesini denetler. Ön beyin talamus, hipotalamus, limbik sistem ve serebrumu içerir. Talamus gelen duyusal uyarıcıları beyin kabuğuna yansıtır. Hipotalamus heyecanların, arzuların ve isteklerin denetlendiği yerdir. Limbik sistem duygusal davranışların, öğrenme ve belleğin, dikkatin denetlendiği merkezdir.

Her bir beyin yarı-küresi dört loba ayrılır. Alın (frontal) lobu hareketle ilgilidir, çeper (parietal) lobu beden duyumlarıyla, şakak (temporal) lobu işitme, ense (oksipital) lobu görmeyle ilgili işlev görürler. Alın lobunda merkez oluk boyunca karşılıklı yer alan duyusal ve motor korteks, duyum ve hareketle ilgili işlevler görür. Beyin kabuğunun bağlantı kurucu alanları öğrenme, düşünme ve dil gibi yüksek beyin işlevleriyle ilgilidir. Ayrık beyin çalışmaları, dille ilgili süreçlerin genellikle sol yarı-kürede, mekânla ilgili sözlü olmayan süreçlerin ise genellikle sağ yarı-kürede yer aldığını göstermiştir. Bu işlevsel uzmanlaşmanın yanı sıra, beynin bir bütün olarak çalıştığı ve her bir işlemin beynin diğer kısımlarıyla ilişki içinde olduğu gözlenmiştir.

Hipofiz bezi, vücudun çalışmasını önemli biçimde etkileyen birbirinden farklı sekiz hormon üretir. Tiroid bezinin ürettiği hormonlar bedenin metabolizmasını düzenler. Adrenal bezinin ürettiği hormonlar, diğer fonksiyonlarının yanı sıra, ikincil türden cinsel belirtileri ve heyecansal tepkileri denetler.

Kalıtımın davranışı etkileyip etkilemediği konusundaki son bilimsel düşünce şu merkezdedir: Kalıtım davranışın alt ve üst sınırlarını belirler, yaşantının türü ise, kalıtımın belirlediği bu sınırlar içinde davranışın gelişim noktasını saptar. İnsan bedenindeki her hücrede 46 adet (23 çift) kromozom vardır. Büyük kromozomlar X, küçükler ise Y biçiminde bir görünüme sahiptirler. Her bir kromozom binlerce genlerden oluşur, bu genler karmaşık DNA moleküllerinden meydana gelmiştir. Genetik bilgileri bu moleküller taşır.

Babanın spermi ve annenin yumurtası 46 kromozomun ancak yarısına sahiptir. Sperm ve yumurta birleşerek döllenme oluşunca, bireyin 46 kromozomu ve böylece genetik yapısı tamamlanmış olur. Altkın genlerden ikisi bir arada olursa, bu altkın genin özelliği bireyde ortaya çıkar. Aksi halde baskın genin özelliği gelişir. Kromozomla ilgili anormallikler geri zekâlılığa, bedensel deformasyona ve normaldışı cinsel gelişmelere yol açar. Genlerin yapısı zekâ düzeyini ve şizofreni gibi bazı akıl hastalıklarına yatkınlığı belirler.

Seçerek çiftleştirme ve inbred (çok yakın akrabalarıyla çiftleştirerek üretme) davranışın temelinde yatan genetik etkenleri anlamak için yapılan araştırmalarda kullanılan iki teknik türüdür. Sosyobiyoloji, tüm sosyal davranışların temelinde genetik olarak saptanmış nedenler yattığını iddia eden sosyolojik akımın adıdır.

Üçüncü Bölüm

DUYUM VE ALGILAMA

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Hangi uyarıcı şiddetlerini duyu organlarımız alabilir?*
2. *Duyusal uyum nedir ve ne gibi etkileri vardır?*
3. *Duyular birincil ve ikincil duyular olarak gruplandırılabilir mi? Hangi duyular ikincil duyuları oluşturur?*
4. *Nasıl işitiriz? Kulağın temel yapı birimleri nelerdir ve nasıl çalışırlar?*
5. *Nasıl görürüz? Gözün temel yapı birimleri nelerdir ve nasıl çalışırlar?*
6. *Algılama ile günlük yaşantımız arasında ne gibi bir ilişki vardır?*
7. *Algı yanılması nedir ve niçin önemlidir?*
8. *Algılamada seçicilik ve örgütleme niçin önemlidir ve bu süreçlerin etkisi önlenebilir mi?*
9. *Algısal beklentiler niçin önemlidir; gelişim ve öğrenmeyle ne ilgisi vardır?*

1 Ekim 1987 sabahı saat 7:42'de, her zaman olduğu gibi yatağımın üzerinde bağdaş kurmuş sabah meditasyonumu yapıyordum. Arkamı dayadığım duvar titremeye başladı. Binada gürültüler olduğunu duyuyordum. Meditasyonumu yapmaya devam ettim, çünkü apartmanın üst katında oturan kişilerin çevrelerine karşı pek saygılı insanlar olmadıklarını bildiğimden, onların yine kavga etmeye başladıklarını düşündüm. Belki kavgaya o gün biraz erken başlamış olabilirlerdi.

İki katlı bir binanın alt katındaki orta dairede oturuyordum. Her katta dört daire vardı. Ahşap bir bina olduğu için üst kattaki dairedeki hareketler, yürüyüş, zıplayış, veya düşüşler, benim oturduğum alt kattaki dairede rahatlıkla duyulabiliyordu. Sürekli yüksek sesle ve kavga edermiş gibi İspanyolca konuşan Meksika kökenli ufak tefek bir kadınla, sıska, uzun boylu, kolları dizlerine kadar uzayan, saçları dökülmeye başlamış otuz yaşlarında bir erkek üst katta oturuyordu.

1 Ekim sabahı patırtı ve gürültünün onlardan geldiğinden o kadar emindim ki, durumumu hiç bozmadan, meditasyona devam ettim. Bir yandan ne kadar kaba olduklarını düşünüyor ve içimde kıpırdanmaya başlayan kızgınlığı hissetmeye başlıyordum, diğer yandan da, dışarda olup biten olaylara rağmen derin meditasyon yapabilmeyi öğrenmem için bundan daha iyi fırsat olamayacağını düşünüyordum.

Altımdaki yatak sallanmaya başladı. Yalnız yatak değil, bütün oda sallanmaya başladı. Binanın tümünün sarsıldığını ve uğultu halinde bir gürültünün her tarafı sardığını duydum. İnsan çığlıkları, çocuk ağlayışı ve gürültüler gelmeye başladı. Yukarıdakilerin bütün binayı bu kadar sallayamayacaklarını düşünürken, bunun bir deprem olduğunu farkettim. Tanrı'nın beni koruyacağı düşüncesi aklıma geldi. O düşüncenin hemen ardından da dervişin, "Önce eşeğini sağlam kazığa bağla, sonra Allah'a emanet et" sözünü hatırladım.

Bina tam anlamıyla sarsılmaya başladı. Tahtaların gıcırtılarını duymaya başladım. Daha fazla meditasyon durumunda kalamadım. "Acaba neresi daha emniyetli?" diye düşündüm ve aklıma ilk gelen şeyi yaparak kapı çerçevesinin altında durdum. Ellerimi kapı çerçevesine dayayarak ayakta durmaya gayret gösterdim. Sarsıntı ve sallantı alttan ve yanlardan geliyordu. Odanın içindeki eşyaların, kitapların, gece lambalarının sallandığını ve yerlerinden oynadığını görüyordum. Pencere camları şiddetle sarsılıyordu. Bir yandan korkuyordum, bir yandan da o anda olağanüstü bir olayı yaşadığımın farkındaydım ve bunun bilincinde olmanın heyecanını hissediyordum.

Yukarıda anlatılan olayda gördüğünüz gibi deprem başladığında çıkan gürültüyü yanlış yorumladım; yukarıda oturan erkekle kadının kavga ettiklerini zannettim. Fakat aynı binada oturan diğer kimseler deprem olduğunu hemen anlamışlar ve daha emniyetli olur diye, bina önündeki açıklığa çıkmışlardı. Bireyler arasındaki bu tür anlayış farklılıklarının temelinde olayları algılama şekli yatar. *Algı, duyu verilerini örgütleyip yorumlayarak çevremizdeki nesne ve olaylara anlam verme sürecine verilen addır.*

Bu aşamada duyum (sensation) ile algı (perception) arasındaki farklılığa dikkat edelim. *Duyum,* alıcı organların çevredeki enerjinin etkisi altında uyarılmasıyla ortaya çıkan nörofizyolojik süreçlere verilen addır. Duyumu inceleyen psikologlar alıcı organın yapısını, sinirsel enerjinin akış yollarını, çevrenin özelliği ile ortaya çıkan sinirsel enerjinin türü arasındaki ilişkiyi incelerler. Duyum düzeyinde bakılırsa, deprem anında duvarın sallantısının nasıl duyumlandığı, yatağın sarsılışının ve dışardaki gürültünün hangi alıcı organlar aracılığıyla sinirsel enerjiye dönüştürüldüğü soruşturma konusu olur.

Algı süreciyle ilgilenen psikologlar, birbirinden bağımsız olarak değişik duyu organlarından gelen duyusal verilerin, anlamlı bir bütüne nasıl dönüştüğünü araştırırlar. Duvarın sarsılmasını yukarıda oturan kişilerin kavgası biçiminde niçin anlamlandırdım? Hangi noktada "deprem oluyor" kararına vardım? Psikologlar, ikisi de birbiriyle yakından ilişkili olduğundan, hem duyusal süreçlerle, hem de algısal süreçlerle ilgilenirler. Önce duyusal süreçler yer alır, onun hemen arkasından algı gelir. İkisi arasındaki zaman farkı o kadar kısadır ki, normal koşullar altında bu kısa süreyi biz algılayamayız ve bu nedenle duyumla algılama aynı anda oluyor zannederiz.

Alıcı organlar, nesne ve olayların özelliklerine göre farklı duyusal veriler üretirler. Nesne ve olayların özelliklerinden, kırmızılık, ağırlık, sıcaklık, yumuşaklık, hızlılık gibi tanımlayıcı belirtileri kastediyoruz. Bu özellikler, duyusal düzeyde nörofizyolojik enerjiye dönüşürler ve bu aşamadan sonra algı süreci başlar. Algılamada bizim daha önceki yaşantı ve deneyimlerimizin etkisi büyüktür. Ben depremi ilk başta, daha önceki yaşantılarıma dayanarak, yukarıdaki kişilerin kavgası olarak algıladım.

Bu anlamda, her algılama olayı, gelen duyusal verilere dayanılarak, dış dünya hakkında kurulan bir kuramdır. Bu kuram tahkike ve denemeye açık, geçici bir kuramdır; daha sonradan gelen duyusal verilerle ya daha kuvvetlenir ya da zayıflayarak yerini başka geçici bir kurama terkeder. Her birey kuramını, kendi yaşantısı ve deneyimleri çerçevesinde kurar. Bu özelliğinden dolayı temelde algı, son derece öznel bir süreçtir. İnsanın yarattığı her şey kendi algısal süreçlerinden geçerek oluşur. Uygarlık ve kültürün temelinde de bu süreçler yatar.

Bu bölümde hem duyusal, hem de algısal süreçleri inceleyeceğiz. Önce duyu organlarına ve duyusal süreçlere bakacağız. Daha sonra, daha yüksek düzeyde zihinsel (bilişsel) süreçlerin işin içine girdiği algısal süreçleri gözden geçireceğiz.

1. ALGISAL EŞİKLER

Özel Alıcılar

Birisi size, "Ben kulağımla görür, gözümle işitir ve cildimle tad alırım" dese herhalde ciddiye almazsınız, veya onun akıl hastası olduğunu düşünürsünüz. Biz, son derece değişik enerji türlerinin içiçe girdiği karmaşık bir çevrede yaşarız. Uzmanlaşmış alıcı organlar (receptors), çevredeki belirli enerji türlerine seçici tepki gösterirler ve böylece biz duyumsama ve algılama sürecine başlarız. Örneğin, göz ışık dalga boylarına, kulak ses dalga boylarına, dil kimyasal enerjiye seçici tepki gösterir. Bu alıcı organların yapıları birbirlerinden farklıdır.

Psikologlar şimdi altı veya yedi duyu organından bahsediyorlar: Göz, kulak, dil, cilt, burun, hareket algılamasını sağlayan kas eklem yerlerindeki kinetik alıcılar ve denge duyumunu veren iç kulakta yarım-daire kanallarında bulunan alıcılar. İleride alıcıların yapılarını ve fonksiyonlarını daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Mutlak Eşik

Güney Kaliforniya'da günde ortalama 30 kadar deprem olduğu saptanmıştır. Burada oturan insanlar, duyarlı aletler tarafından kaydedilen depremlerin ancak belirli bir derece üstünde olanlarını fark edebilir. Alıcı organlar çok düşük düzeydeki uyarıcı şiddetine tepkide bulunamazlar. Duyarlı aletler tarafından ölçülebilen bazı ses dalgalarını biz duyamayız. Bazı ışık uyarıcıları o kadar düşük şiddettedir ki, göz tarafından alınmaları olanaksızdır. Bir alıcı organın uyarılabildiği en ufak uyarıcı şiddetine *mutlak eşik* (absolute threshold) adı verilir.

Mutlak eşiği bulmak için yükselen ve alçalan uyarıcı şiddetleri yöntemi kullanılır. Örneğin, görme duyusunu ele alarak bu yöntemi uygulayalım. Bireyin görebildiği ışık şiddetinde başlayarak, bu ışığı gittikçe azaltıp, sonunda göremeyeceği bir ışık şiddeti düzeyine indiririz. Bu yolu izleyerek öyle bir ışık şiddetine geliriz ki, birey bu noktada, ışığı görüp görememe arasında bocalamaya başlar. Tepkilerinin yüzde ellisi "Evet görüyorum," diğer yüzde ellisi de "Hayır göremiyorum" biçiminde olur. Bu iş defalarca tekrarlanır ve hesapla bir değer ortaya çıkarılır. Bu değer bireyin mutlak eşiğini gösterir.

Kişinin yorgunluk derecesine, verilen uyarıcının türüne ve hangi koşullar altında verildiğine göre, eşik değerleri değiştiğinden, "mutlak" kelimesini kullanmak doğru değildir. Ne var ki, bu kelime bir terim olarak psikologlar tarafından oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaya devam ediliyor. Tablo 3.1'de belirli duyu organlarının mutlak eşikleri, günlük yaşantımızda anlamlı olabilen bir dille ifade edilmiştir.

Tablo 3.1 Duyu organlarımızın yaklaşık mutlak eşik değerleri

Görme	Karanlık bir gecede 50 km'den bir mum ışığı
İşitme	Sessiz bir ortamda 5 metreden bir kol saatinin işleyişi
Tat alma	Sekiz litrelik bir suda bir çay kaşığı şeker
Koku alma	Altı odalı büyük bir evde bir damla esans
Dokunma	Bir santimetre yükseklikten yüzüne düşen bir sineğin kanadı

Fark Eşiği

Duyu organlarına ulaşan uyarıcılar sürekli olarak aynı düzeyde kalmayıp değişim gösterirler. Uyarıcılarda meydana gelen sürekli değişikliklerin hangilerini fark ederiz? Birkaç örnek vererek konuyu daha somutlaştıralım. Örneğin, karanlık bir odada yakılan bir kibrit hemen farkedilir. Ne var ki 200 wattlık bir lambayla aydınlatılmış bir odada yanan kibriti, kimse fark edemez. Bir uyarıcıda fark edilebilen en ufak şiddet değişimine *fark eşiği* (difference/differential threshold) adı verilir. Mutlak eşikte olduğu gibi, alçalan ve yükselen şiddet dereceleri kullanılarak, deneğin yüzde elli fark ettiği ve yüzde elli fark edemediği miktarlar bulunur. Bulunan miktarlar o bireyin fark eşiğini belirtirler.

Fark eşiği, bireyin içinde bulunduğu fizyolojik koşullara, uyarıcının başlangıç şiddetine, kişinin dikkat derecesine ve diğer bazı koşullara bağlı olarak değişir. Her şeye rağmen, genel olarak bir gözlem yapmak olanağı vardır. Alman fizyoloğu E. H. Weber fark eşiği üzerinde 1834'te çalışmalar yapmış ve şimdi *Weber oranı* (Weber's fraction) olarak bilinen formülü geliştirmiştir.

Resim 3.1 Ernst Weber

Bu oran:

$$\frac{DI}{I} = k$$

olarak ifade edilir. Bu formüldeki *I*, uyarıcının temel şiddetidir; *DI*, fark edilebilen uyarıcı miktarıdır; *k*, temel uyarıcı şiddeti ile fark edilebilen şiddet arasındaki değişmez ilişkiyi, katsayıyı gösterir. Bir örnek verelim. Farzedelim ki elinizde 100 gramlık bir ağırlık var (*I*) ve bu ağırlıktan 102 gramlık ağırlığı ayırt edebiliyor ve böylece 2 gramlık bir farkı hissedebiliyorsunuz (*DI*); bu durumda k'nın değeri, 2/100 = .02 dir.

Bu oran değişmez kabul edilirse, ön tahminlerde bulunmaya başlayabiliriz. Örneğin, elinize konan 400 gramlık (I) bir ağırlıktan farkı ayırt edilebilecek hangi ağırlığın diğer elinize konması gerektiğini hesaplayabilirsiniz. Yukarıdaki formülü uyguladığınızda, 8 gramlık bir farkın (DI) birey tarafından hissedilebileceğini, ve ağırlığın 408 gram olması gerektiğini bulursunuz. Tablo 3.2, değişik duyu organlarımız için Weber katsayılarını veriyor.

Tablo 3.2. Değişik duyu organları için Weber katsayıları

Görme (parlaklık)	1/60
Kinestezi	1/50
Acı (ısıyla ortaya çıkan)	1/30
İşitme (orta frekanslar)	1/10
Basınç (deri)	1/7
Koku	1/4
Tat (tuz)	1/3

2. DUYUSAL UYUM

Sabah traş olduktan sonra kullandığınız kolonyanın kokusunu ancak birkaç dakika koklayabilirsiniz, daha sonra kokusunu alamazsınız. Ocakta pişen yemeğin kokusunu eve ilk girdiğinizde kuvvetle algılarsınız, ama bir süre sonra koku kaybolur. Şu anda giydiğiniz elbiselerin cildinize dokunduğunun farkında mısınız? Bir dakika kadar gözlerinizi kapayın ve sessiz kalın. Ne gibi sesler var çevrenizde? Dikkat etmeye başlayınca, şimdiye kadar farkında olmadığınız bazı seslerin farkına varmaya başladınız mı?

Yukarıda anlatılanlar *duyusal uyum* (sensory adaptation) için verilebilecek örneklerdir. Bir süre sürekli olarak uyarılan duyu organı, uyarıcının şiddetinde ve özelliğinde bir değişiklik olmazsa, duyarlılığını kaybeder, duyusal eşikte yükselme olur. Alıcı organ gelen uyarıcıya alışır ve tepkide bulunmamaya başlar. Uyarıcıda bir değişiklik olursa, duyu organı yeniden tepkide bulunmaya başlar.

Duyusal uyumla ilgili denemelerden birisini siz evde yapabilirsiniz. İçine su doldurup elinizi sokabileceğiniz üç kap alın. Kaplardan birine soğuk, diğerine sıcak ve en son kaba da ılık su koyun. Sağ elinizi soğuk suya, sol elinizi sıcak suya sokun ve iki dakika kadar bekletin. (Saatiniz yoksa, 1001'den başlayıp 1120'ye kadar sayın.) Daha sonra ellerinizi ılık suya sokun. Göreceksiniz, sağ ve sol eliniz size farklı duyumlar gönderir. Aynı ılık suyu sağ eliniz "sıcak", sol eliniz ise "soğuk" hisseder.

Bu olayı, sağ ve sol eldeki alıcı hücrelerin içinde bulundukları ısıya duyusal uyum yapmalarıyla açıklarız. Her duyu organımız için duyusal uyum geçerli bir kuraldır. Aklınıza şöyle bir soru gelebilir: "Ben aynı nesneye veya kişiye sürekli baktığım halde, gözüm niçin uyum yapmıyor? Niçin bu kişiyi veya nesneyi hâlâ görmeye devam ediyorum?" Günlük hayatta gözle ilgili duyusal uyum olmamasının nedeni, göz sürekli kıpırtı içinde olduğundan görüntünün retinada hep aynı yere düşmemesidir. Deneysel koşullar altında görüntü retinada aynı yere düşürüldüğünde, kısa bir süre sonra retinanın duyusal uyum yaptığı ve görüntü algılamasının da kaybolduğu gözlenmiştir.

Duyusal Uyumun Etkileri

Duyusal uyum nedeniyle çevremizde süregiden belirli uyarıcılara dikkat etmemeye başlarız. Böylece, algılama yeteneğimizin tüm gücü, çevrede değişen ve bizim bilmemizde yarar olan uyarıcılara ayrılabilmektedir. Duyusal uyum olmasaydı ve iç çamaşırlarınızın, vücudunuzun ısısının, çevredeki seslerin tümünün sürekli farkında olsaydınız, sınıfta ders dinlemek için dikkatinizi toplayamaz, okuduğunuz kitabı anlamakta güçlük çekerdiniz. Etrafınızda sizi ilgilendiren bir konu konuşulurken ders çalışmayı hiç denediniz mi? Aynı anda hem konuşmayı dinlemek hem de ders çalışmak olanağı hemen hemen yok gibidir. Ancak etraftaki konuşmaya duyusal uyum yaptığımızda konuşmayı algılamayız ve dikkatimizi derse verebiliriz.

Doğanın düzeni gereği, duyusal uyumun yararlı olmadığı yerlerde, organizma koruyucu mekanizmalar geliştirmiştir. Örneğin, ağrıya uyum yapamıyoruz. Bir başka deyişle, elinizi ateşe koyduğunuz veya dişiniz ağrıdığı zaman, bir süre sonra ağrıya uyum yapmanız söz konusu değildir. Böylece, uyum yapamama sayesinde, kendimize zarar verecek unsurlardan uzak dururuz. Daha önce sözünü ettiğimiz gibi, günlük normal koşullar altında gözün *görüntüye* uyum yapması zordur, çünkü göz sürekli titreşimler yaparak görüntüyü retinanın farklı yerlerine düşürür. Birçok alıcı organın duyusal uyum yapabilmesi ve bazı duyu organlarının bu uyumu yapamaması, bireyin çevredeki tehlikeli durumlardan sakınarak en verimli bir algılama süreci içinde bulunmasına yol açar.

3. İKİNCİL DUYULAR

Cildimize ve vücudumuzun iç kısımlarına yayılmış sinir hücreleri kendilerine özgü bazı işlevler geliştirmişlerdir. Duyu hücreleri adı verilen bu hücreler "görme", "işitme", "tad alma" gibi iç ve dış çevrenin durumu hakkında bize bilgi verirler. Duyu hücreleri üç tür organizasyon gösterirler:

(1) Vücudun belirli bir yerinde toplanarak bir duyu organı oluştururlar; işitme organı ve görme organı buna örnektir.

(2) Bazı duyu hücreleri vücudun belirli yerlerinde toplanırlar, fakat kendileri bir organ oluşturmazlar. Tad alma hücreleri dilde, damakta ve geniz adıyla bilinen burunun ağızla birleştiği yerde toplanmıştır; ancak dil ve damak yalnız bir tad alma organı değildir.

(3) Bazı duyu hücreleri vücudun her yerine yayılmıştır, ne bir organizasyon gösterirler, ne de belirli bir yerleşme bölgeleri vardır; dokunma ve ısı duyusunu alan hücreler bu türdendir.

Duyu hücreleri özel bir tip sinir hücreleridir;diğer sinir hücrelerinden ayrılan yönleri vardır. Diğer hücreler uyarılmayı sinaptik ortamdan alırken, duyu sinir hücreleri iç veya dış çevredeki enerji türlerine seçici tepkide bulunurlar. Örneğin, göz dış çevredeki belirli ışın dalgalarına seçici tepkide bulunur ve böylece çevremizi görmemizi sağlar. Kaslardaki ve eklem yerlerindeki hareket algılayıcı duyu hücreleri, iç çevredeki faaliyetler hakkında bize bilgi verir. Her duyu hücresinin tepkide bulunduğu enerji türü farklıdır; kimi ısıya, kimi mekanik basınç ve harekete, kimi kimyasal yapıya, kimi ses dalgalarına seçici tepkide bulunur. Beyin, bu duyu girdilerini alarak iç ve dış çevre hakkında bilgi sahibi olur.

Birincil ve İkincil Duyular

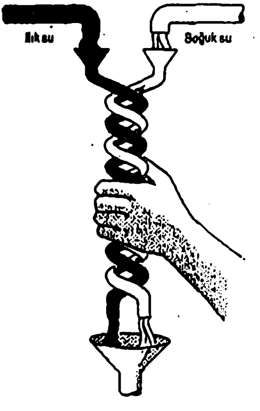
Günlük yaşantınızı gözlediğinizde, görme ve işitme organlarınızı diğer duyu organlarından daha fazla sıklıkta kullandığınızı fark edeceksiniz. Hayvanlar aleminde ise, hayvanın türüne göre başka bir duyu organının, onun günlük hayatında daha fazla önem kazandığını görürsünüz. Bazı hayvanlar koklama organını, bazı hayvanlar dokunma organını, bazı hayvanlarsa tad alma organını daha sık kullanırlar.

İnsanlar kültür ve uygarlıklarını büyük ölçüde görme ve işitme organı üzerine kurmuşlardır. En önemli aracımız dil, günümüzde gösterdiği etkinliğe işitme ve görme olmadan hiçbir zaman ulaşamazdı. Değişik sanat türleri, özellikle müzik, resim, heykeltraşlık, mimari görme ve işitme duyusu üzerine kurulmuştur. Kurtlar kendilerine ait alanın sınırlarını, o sınırın değişik yerlerini idrarlarıyla, kokusal biçimde işaretleyerek belirlerler. Biz insanlar ise kendi evimizin sınırlarını levhalarla, ya da parmaklıklarla belirtiriz(*).

Yukarıda belirttiğimiz gibi insanoğlunun geliştirdiği kültür ve uygarlık, işitme ve görmeye daha önemli bir yer verir. "Kiralık ev" levhası yerine "kiralık ev" kokusunu kullanmıyoruz. Bildiğiniz gibi, trafik kurallarımız görme ve işitme duyusuna dayanılarak yapılmıştır.

Görme ve işitme organının insan için olan öneminden dolayı, bu duyu organlarma birincil duyu organları denir. Diğer duyu organları da bize önemli bilgiler verir ve önemli işlevler görür. Fakat, görme ve işitme organlarına oranla daha az sıklıkta kullanıldıkları için onlara ikincil duyu organları adı verilir. Aşağıda önce, ikincil duyu organı olarak adlandırdığımız duyu organlarını inceleyeceğiz. Bunlar sıcak ve soğuk duyuları, basınç duyularını alan dokunma duyusu, bedenimizin hangi pozisyonda bulunduğunu bildiren pozisyon duyusu, çevremizdeki kokuları almamıza yarayan koku ve yediğimiz yiyeceklerin tadını bildiren tad duyularıdır.

(*) Bazı kimselerin duvarlara "su dökmeleri", onların şehrin o bölgesini kendi sınırları olarak ilan etme arzusundan gelmemektedir. Halk tuvaletlerinin sık olmayışı ve vatandaşın bireysel geçmişinde duvara "su dökme" alışkanlığının oluşu, "ihtiyaç halinde" bu davranışı hemen ortaya çıkarabilmektedir. Köpeklerin ve kurtların yaptığı gibi evimizin sınırlarını idrarla tanımlamaya çalışırsak, o zaman kurtlarınkine benzer bir sistem kullanmış oluruz.



Şekil 3.1 Ilık ve soğuk uyarılmanın sonucu sıcaklık duyumu ortaya çıkar. Helezon borulardan ılık (40-44°C) ve soğuk (0-5°C) su geçirilince denek avucunun yandığını hisseder. Bu deney, sıcaklık duyumunun ılık ve soğuk alıcılarının aynı anda uyarılmasıyla ortaya çıktığını gösterir.

Dokunma Duyusu

Cildimiz sıcaklık, soğukluk, basınç, acı ve ağrı duyumlarını alır. Birkaç yıl öncesine kadar dört duyumun her biri için derimizde ayrı sinir hücreleri bulunduğu kabul edilirdi; bu yorumun yetersiz olduğu anlaşılmıştır. Gerçi derimizde bazı sinir hücreleri sıcaklığa daha çok tepkide bulunur ama, sıcaklığa başka alıcı hücreler de tepki yaparlar. Bu durum soğukluk, basınç ve acı duyumları için de söz konusudur.

Deneylerin ayrıntılarına girmeden, elde edilen bulguları kısaca özetlemekle yetinelim: Derideki alıcı duyu hücreler birbiriyle sürekli etkileşim içindedir; deri duyumlarının temelinde, tek tek sinirsel hücreleri değil, karmaşık ve birbileriyle ilişki içinde olan "duyu hücre örüntüleri" yatar. Acı, sıcaklık, soğukluk ve basınç, basit tek tip alıcı hücrelerin değil, birbirinden farklı türden hücrelerin etkileşimleri sonucu ortaya çıkar.

Pozisyon Duyusu

Bedenin nasıl bir pozisyonda olduğunu bildiren alıcı hücreler iki türdür. Birinci türü oluşturan *kinestetik alıcılar* (kinesthetic receptors) kas, kiriş ve eklemlerde yer alırlar. Hareket ettiğimiz zaman, bedenimizin neresinin ne gibi bir hareket yaptığını bize bu duyu hücreleri bildirir; hangi kasların gergin, hangilerinin gevşek olduğu, beden ağırlığımızın hangi ayak üzerinde ne kadar bulunduğu ve bedenin geri kalan kısmının hangi pozisyonda olduğu hakkında bize bilgi verir. Bu alıcı hücreler olmasaydı, bedensel hareketimizi koordine etmek zor olurdu. Değil yalnız dans etmek ve bazı akrobatik hareketler yapmak, yürümek bile olanaksız hale gelirdi.

Bedenimizin dengesi hakkında bilgi veren *denge duyusu hücreleri* (equilibratory receptors), kulağın iç yapısına yakın olan *yarım-daire kanalları* (semicircular canals) ve *vestibüler torbalar* (vestibular sacs) içinde yer alırlar. Kulağın yapısını incelerken bu kanallara da değineceğiz. Şekil 3.5'te inceleyeceğimiz gibi, vestibüler torbalar, kulağın salyangozu ile yarım kanallar içinde bulunur. Denge duyusu hücreleri bedenin yer çekimine göre ne pozisyonda bulunduğunu bildirir ve bedenin hangi kısımlarının ne biçimde etkilendiğini gösterir.

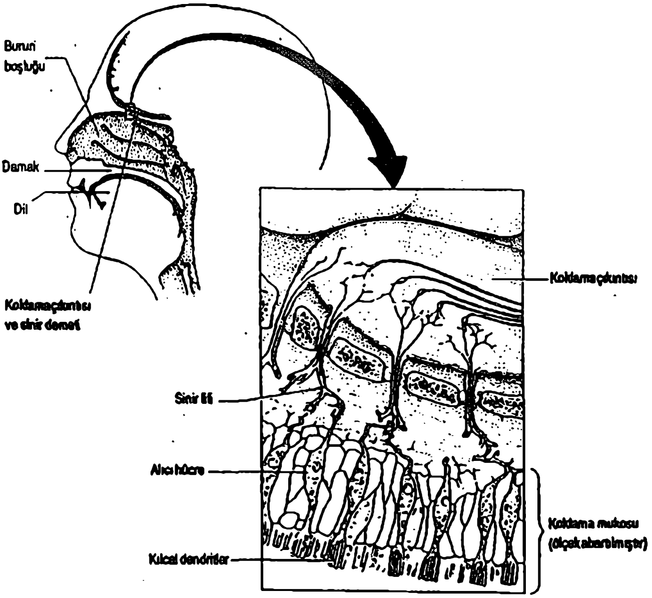
Birbirlerine düşey durumda üç yarım daire kanalı vardır. Kanalların içi sıvı ile doludur. Başın hareketiyle bu sıvılar da hareket eder. Baş hareket edince, kanalların iç kısımlarında yer alan kılcal sinir uçlarına bu sıvı basınç yapar, basınç sinirsel enerjiye dönüşür ve beyine sinirsel mesaj olarak gider.

Vestibüler torbacıklar içinde biraz daha peltemsi bir sıvı vardır. Başın hareketi, sıvı dolu torbanın duvarlarında yer alan kılcal sinir uçlarının uyarmasına yol açar. Bu sinirsel enerji de beyine gider. Beyin yarım daire kanallarından ve vestibüler kanaldan gelen duyusal bilgileri alır ve bedenin denge durumuyla ilgili algılamayı oluşturur.

Koklama Duyusu

Koklama duyusu bazı hayvanlar için en önemli duyudur. Örneğin, köpekbalığının gözü pek görmez ama koku alma duyusu çok gelişmiştir. Köpekbalığı beyninin büyük bir kısmı, insan beyninin ise ancak ufak bir kısmı koku alma işlevine ayrılmıştır. Koku duyusu, duygu ve heyecan yaşantımızla sıkı sıkıya ilgilidir. Bu nedenle, yetişkin kadın ve erkekler güzel buldukları kokuları sürünmek için önemli miktarlarda para harcamaktan çekinmezler.

Burnun üst kısımlarında *koku epitali* (olfactory epithelium) adı verilen alıcı hücreler vardır. Buruna giren gazlar, burun içinden geçerken koku epitali hücrelerini uyarır; bu uyarılma sinirsel enerji olarak beyine gider ve orada algılanır. Koku alma hücreleri, herhangi bir sinaptik bağlantıdan geçmeden beyinle doğrudan ilişki kurar.


Burun boşluğu
Damak
Dil
Koklama çıkıntısı ve sinir demeti
Sinir lifi
Alıcı hücre
Kılcal dendritler
Koklama çıkıntısı
Koklama mukozu (ölçek abartılmıştır)

Şekil 3.2 Koku alma sistemi.

Resim 3.2 Uyuşturucu madde kaçakçılığına karşı, uyuşturucu maddenin kokusunu almak için özel eğitimli köpekler kullanılır.

Koku alma hücreleri, yaşamımız boyunca, her iki veya üç günde bir sürekli olarak kendilerini yenilerler. Yeni hücreler henüz koku alamaz durumdayken gelişirler; bir süre sonra olgunlaşıp koku alabilecek duruma gelirler ve iki, üç gün sonra ölerek yerlerini başka yeni hücrelere bırakırlar. Bu bilgiler, iki araştırmacının (Graziadel & Graziadel) 1978 yılında yaptıkları bir araştırma sonucu elde edilmiştir.

Temel kokuların ne olduğu konusunda bilim adamları henüz aralarında anlaşabilmiş değildir. Kokuyu tanımlayan bir kelime bulmak zordur; bulunan kelimeler ise basit değildir. Önceleri altı temel koku olduğu söylenirdi, daha sonra dokuz temel koku olduğu ortaya atıldı, ne var ki bu savunuların bilimsel bir temeli yoktur.

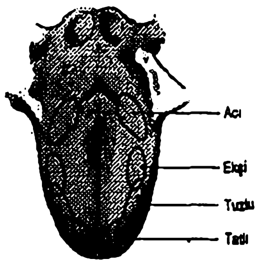
Tad Duyusu

Tad tomurcukları (taste buds) adı verilen tad alma duyusunun alıcıları dilin yanlarında, arkasında ve gırtlakta yer alırlar. Bu alıcılar sıvılaşmış maddeleri duyumlayabilir. Aynada kendi dilinize baktığınızda, dilinlz üzerinde birçok çıkıntılar görürsünüz. Her bir çıkıntı çok sayıda tad alma tomurcuğunu içerir ve her tomurcukta da 20'den fazla tad alma hücresi vardır (Resim 3.3). Dilimizde, vücudumuzun diğer yerlerine yayılmış bulunan dokunma, acı ve ısı (sıcak-soğuk) alıcı hücreleri de vardır. Bu alıcılar tüm tad ve lezzet alma deneyimine katkıda bulunurlar.

Tad alma alıcıları, önceleri özelleşmiş işlevlere göre iş bölümü yapmış olarak bilinirdi. Son yıllarda yapılan araştırmalar, hücrelerde bu kadar uzmanlaşma olmadığını, her bir tad alma hücresinin dört temel tada tepkide bulunabildiğini göstermiştir. Fakat şunu da belirtelim ki, her bir alıcı hücrenin daha kolaylıkla tepkide bulunduğu, bir anlamda tercih ettiği belirli bir temel tad vardır. Dört temel tad tatlı, tuzlu, ekşi ve acıdır. Şekil 3.3 de gösterildiği gibi, dilin uç kısmında bulunan hücreler daha çok tatlıya, dilin gerilerine doğru gittikçe hücreler sırayla tuzluya, ekşiye ve acıya daha duyarlı hale gelirler. Şekilde de görüldüğü gibi, tad alma alanları arasında bir çakışma söz konusudur.

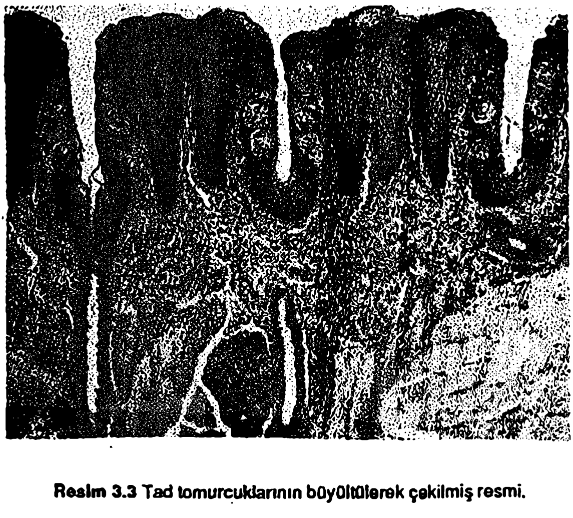
Yiyeceğin tadını ve lezzetini yalnız dilimizdeki tad alma hücreleriyle duyumsamayız, burnumuzdaki koku alma hücreleri de yiyeceğin tadı ve lezzeti hakkında bize önemli bilgiler verir. Soğuk algınlığıyla burnumuz tıkalı olduğu zaman yemeğin pek tadını alamadığımızı hepimiz biliriz; burnumuz tıkalı iken yiyecekler lezzetini kaybeder. Böyle bir deneyiminiz olmadıysa, burnunuzu ve gözünüzü kapayın ve yediğiniz yemeğin lezzetini duyumsamaya çalışın. Yiyeceğin sertliği ya da yumuşaklığı, sıcak veya soğuk oluşu yiyecek zevkimizi etkiler. Yemeklere baharat konmasının temelinde, koku ve acılar ekleyerek dili ve burnu zengin bir biçimde uyarmak amacı yatar.

Birey içinde büyüdüğü kültürün, ortamın etkisiyle belirli tür bir "damak lezzeti"ne alışır ve bu lezzeti sık sık yiyeceklerinde arar. "Acılı Adana Kebabı" yemeye alışmış biri, haşlama sebze türü yiyeceklerde pek lezzet bulamaz. Türkiye'ye gelen İngiliz de, "Acılı Adana Kebabı"na alışmakta güçlük çeker. Bunun gibi, yiyeceğin görünüşü de o yemeği ne kadar iştahla yiyeceğimizi etkiler. Hangi görünüşün "zevkli" bir yiyecek görünüşü olacağını, yiyeceğin içinde hazırlandığı kültür ve yemek yeme alışkanlıkları belirler. Örneğin, bazı kültürlerde yarı kanlı et iştah açıcı bir görüntü arzederken, bazı kültürlerde mide bulandırıcı olarak kabul edilir.



Şekil 3.3 Dil üzerinde değişik tadlara duyarlı olan kısımlar. Bu şekilde de görüldüğü gibi, bazı tad bölgeleri birbirleriyle çakışırlar.

Hayvanların yiyecek maddelerine yaptıkları tercihli davranış gözlenerek, farklı hayvanların farklı tad alma alıcılarına sahip olduğu anlaşılmıştır. Örneğin, kedi tatlıya hiç ilgi göstermez, fakat fare ve at tatlıyı sever. Kedide tatlı alıcı hücresi olmadığı halde, fare ve atta vardır. Köpek ve maymunlar suyun tadını alabilir, fakat insanlar suyu tadamaz; ancak suyun içindeki maddeleri tadabilir (Houston, Bee, Rimm, 1983, s.102).



Resim 3.3 Tad tomurcuklarının büyültülerek çekilmiş resmi.

4. İŞİTME

İşitme birincil duyularımızdan biridir. Konuştuğumuz dil, işitme duyumu üzerine kurulmuştur. Hepimizin bildiği gibi dil, bugünkü insan uygarlığının temelinde yatar. "Nasıl işitiriz?" sorusuna ses olayını inceleyerek başlayacağız. Daha sonra kulağın yapısını ve işitmenin nasıl gerçekleştiğini açıklayan kuramları inceleyeceğiz.

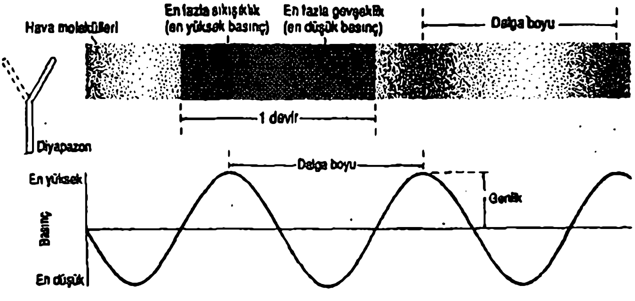
Ses Dalgaları

Ses duyusu sıkışan ve gevşeyen hava moleküllerinin yarattığı ses dalgalarının kulaktaki alıcı hücreleri etkilemesiyle oluşur. Ses dalgaları su üzerinde görebildiğimiz dalgaları andırır. Durgun bir havuza taş attığınızda taşın düştüğü yer merkez olmak üzere, merkezden uzaklaşan ve uzaklaştıkça büyüyen halkalar görürsünüz. Halkalar merkezdan uzaklaşarak büyüdükçe, kuvvetlerinden kaybederler ve belirli bir uzaklıktan sonra ortadan kaybolurlar. Su yüzeyinde gördüğümüz bu dalgaları, su moleküllerinin biraraya gelerek sıkışması ve daha sonra gevşemesi meydana getirir.

Ses dalgaları da aynı biçimde oluşur. Belirli bir ses kaynağı, örneğin bir davula vurulan tokmak, hava moleküllerinin biraraya sıkışıp daha sonra gevşemesine yol açar. Davula vurulan tokmaktaki mekanik enerji, davulun derisini, tokmağın vuruş şiddetine orantılı olarak titreştirir. Titreşen deri, kendisine temas eden hava moleküllerini harekete geçirir. Hava moleküllerinin titreşimi demek, moleküllerin *sıkışması* (compression) ve sıkışmayı takiben *gevşemesi* (rarefaction) demektir. Gevşeme ve sıkışma birbirini izleyerek hava titreşimini oluşturur. Hava titreşimlerinin hızı, deniz düzeyinde saniyede 340 metre civarındadır.

Şekil 3-4'te davuldan yayılan ses dalgaları şematik olarak görülüyor. Bu dalgalar birbini takip eden iniş çıkışlardan oluşur ve *sinüs dalgası* (sine wave) adıyla bilinir. Sinüs dalgasının tepeleri hava moleküllerinin sıkıştığı bölgelere, vadileri de gevşediği bölgelere karşılıktır. Bir ses dalgasının önemli üç boyutu vardır: frekans, genlik ve karmaşıklık.

Saniyedeki tekrar miktarı, o ses dalgasının *frekansını* (frequency) oluşturur. Şekil 3-4'te yatay düz çizgi hava moleküllerinin ilk başlangıçtaki orijinal



Şekil 3.4 Ses dalgasının ortaya çıkışı ve yapısı.

durumunu gösterir. Bu çizgiye yatay eksen diyelim. Dalganın herhangi bir noktasından bir sonraki iniş çıkıştaki aynı noktaya kadar olan uzaklığa *dalga boyu* (wave length) adı verilir. Yüksek frekanstaki seslerin dalga boyu kısa, düşük frekanstaki seslerin dalga boyu uzundur. Sesin frekansı hertz (Hz) birimiyle ölçülür ve saniyedeki dalga sayısını ifade eder. Sesin frekans değişimini, o *sesin perdesi* (pitch) nin yükselmesi ya da azalması olarak algılarız. Yüksek frekanslı (dolayısıyla kısa dalga boylu) sesler yüksek perdeden, alçak frekanslı (dolayısıyla uzun dalga boylu) sesler alçak perdeden ses çıkarırlar.

Kulağımız ses dalgalarının hepsini duyma yeteneğine sahip değildir. İnsan kulağı yaklaşık 20 ila 20.000 Hz arasındaki sesleri duyabilir. Piyano telleri 30 ile 3.000 Hz, tuba adı verilen müzik aleti 45 ile 320 Hz, keman 190 ila 3.000 Hz arasında değişen frekansta sesler çıkarabilir. Bir baritonun sesi ise 96 ila 320 Hz arasında değişir.

Bir ses dalgasının *genliği* (amplitude), şekil 3-4'te gösterildiği gibi, yatay eksen ile sesin tepeciği arasındaki dikey izdüşümün yüksekliği ile ölçülür ve o sesin şiddet derecesini belirler. Sinüs dalgasındaki tepecikler yatay eksenden ne kadar uzaksa, o ses o kadar şiddetli demektir. Birisine, "Yüksek sesle konuşma" dediğimiz zaman, fizik biliminin terimleri içinde, "Sesinin genliğini azalt" diyoruz. *Desibel (dB)* ses şiddetini ölçmek için kullanılan bir birimdir. Sesin şiddeti arttıkça kulağı rahatsız etmeye başlar ve 120 desibeli geçince acı hissi verir. Bir kimse, 90 dB'lik bir sese sürekli maruz bırakılırsa, o kimsenin işitme yeteneğinde zamanla bozulma başlar ve kulak duyarlığını kaybeder. Frekans ve sesin şiddeti beraberce işitme deneyimini etkiler. Kulağımız en çok 1.000 ile 3.000 Hz arasındaki seslere duyarlıdır. Bu frekans dağılımının altındaki ve üstündeki sesleri duyabilmemiz için sesin şiddetinin daha yüksek olması gerekir.

Şekil 3-4'te verilen sinüs dalgası tek bir ses tonunu temsil ediyor. Günlük hayatta duyduğumuz sesler böyle tek sesli değildir, birçok ses aynı zamanda birbirini etkileyerek kulağımıza gelir. Sesin bir temel frekansı ve bir de bu frekansın katsayıları olan *armonileri* (overtones) vardır. Temel ses tonunun tepeleri ve vadileri karmaşık ses dalgasında da kendini gösterir.

Temel dalga yapısının üstüne diğer dalgalar biner ve düz bir dalga çizgisinin yerini, ufak girintileri ve çıkıntıları olan bir dalga yapısı alır. Piyanoda orta Si tuşuna vurduğunuzda çıkan ses dalgasında temel frekans olarak 256 Hz bulunur. Bu temel frekansa ek olarak 512, 768 ve 1024 Hz'lik armonik dalgalar da ortaya çıkar. Armonik sesler temel frekansın iki, üç ve dört katıdır. Armonik frekanslar, genlikleri temel dalgadan az olduğu halde, algılanabilen şiddettedir ve temel sesin algılanış biçimini önemli ölçüde etkiler.

Kulak Yapısı

Şekil 3-5 kulağın yapısını gösteriyor. Şekilde gördüğünüz gibi, kulak *dış kulak, orta kulak* ve *iç kulak* olmak üzere üç değişik kısımdan oluşur.

Dış kulak, *kulak kepçesiyle, işitme kanalından* oluşur ve dış çevredeki ses dalgalarını alıp, kulak zarına yöneltme işlevini görür. *Kulak zarı* dış kulakla orta kulak arasında yer alan ince bir zara verilen isimdir.

Orta kulak kıkırdaktan oluşmuş bir boşluktur ve burada birbiriyle bağlantılı üç kemik parçası yer alır. Kulak zarıyla temas eden kemiğe, biçiminden dolayı *çekiç* (hammer) adı verilir. Çekiçe temas eden ikinci kemiğin adı *örs* (anvil) ve ona temas eden üçüncü kemiğin adı da *üzengi*dir (stirrup). Üzengi, *oval pencere* denen ve orta kulakla iç kulak arasında yer alan bir zarla temas halindedir. Bu zara oval görünüşünden dolayı oval pencere adı verilmiştir.

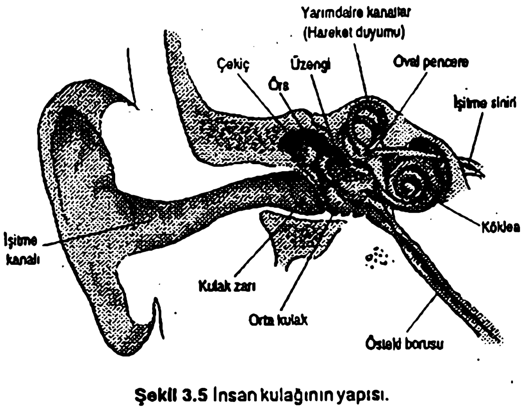
Ses kulak kepçesi ve işitme kanalından kulak zarına gelince, ses dalgasının biraz önce incelediğimiz dalga boyu, frekansı ve şiddeti gibi özelliklerine bağlı olarak kulak zarını titreştirir. Kulak zarının titreşimi sırayla çekiç kemiği, örs kemiği, üzengi kemiği ve oval pencereyi titreştirir.

Gördüğünüz gibi buraya kadar sesin iletimi tamamıyla fiziksel bir olay olarak gerçekleşir. Kulak zarının yüzeyi oval pencerenin yüzeyinden daha büyük olduğundan, kulak zarındaki titreşim şiddet kazanarak oval pencereye ulaşır. Ses kulak zarına gelinceye kadar gücünden kaybettiğinden, oval pencere azalan gücü telafi eder.

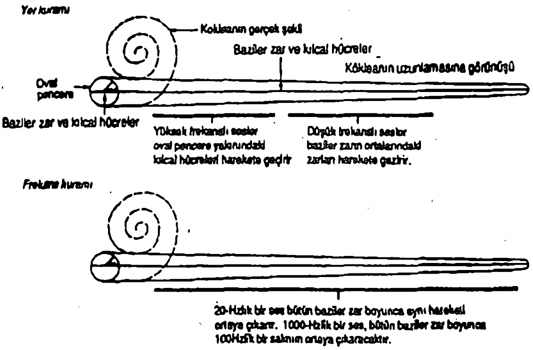
Kulağın iç yapısında *salyangoz* (köklea/cochlea) biçiminde içi sıvı dolu bir kısım vardır. Oval penceredeki titreşimler salyangoz içindeki sıvıyı titreştirir. Salyangozun iç duvarında *baziler zar* (basilar membrane) denen bir kısım vardır. Ses titreşimine uygun olarak baziler zar titreşim yapar. Bu hareket *Korti organı* (organ of Corti) denilen kısımda bulunan alıcı kirpiksi hücreleri uyarır. Salyangozdaki sıvı dışardaki sesin özelliklerine göre titreşmeye başlayınca, alıcı sinir hücreleri mekanik enerjiyi sinirsel enerjiye dönüştürürler ve sinirsel enerjiyi beyin ses olarak algılar.

İşitme Kuramları

Korti organı bir bezelye büyüklüğündedir ve sesi duyumlayan alıcı kirpiksi hücreler bu organ üzerindedir. Nasıl oluyor da birbirinden farklı binlerce sesi bu kadar ufak bir organ ayırt edebiliyor? İki temel kuram bu olayı



Şekil 3.5 İnsan kulağının yapısı.


Yer kuramı
Koklea'nın gerçek şekli
Baziler zar ve kılcal hücreler
Koklea'nın uzunlamasına görünüşü
Oval pencere
Baziler zar ve kılcal hücreler
Yüksek frekanslı sesler oval pencere yakınındaki kılcal hücreleri harekete geçirir
Düşük frekanslı sesler baziler zarın ortalarındaki zarları harekete geçirir.
Frekans kuramı
20-Hz'lik bir ses bütün baziler zar boyunca aynı hareketi ortaya çıkarır. 1000-Hz'lik bir ses, bütün baziler zar boyunca 100Hz'lik bir salınım ortaya çıkaracaktır.

Şekil 3.6 İşitme kuramları.

açıklamaya çalışır. İlk kuramın adı *yer kuramıdır* (place theory) ve sesin perdesiyle, salyangoz içindeki baziler zarın uyarıldığı yer arasında bir ilişki olduğunu varsayar. Bu kurama göre, yüksek frekanslı sesler, zarın oval pencere yakınındaki dar ucunu, düşük frekanslı sesler de zarın orta kısmını etkiler.

İkinci kuram *frekans kuramı* (freqency theory) olarak bilinir ve beyine giden sinirsel enerji frekansının beyin tarafından perde olarak yorumlandığını varsayar. Bu kurama göre, baziler zardaki tüm alıcılar bütün frekanslara duyarlıdır. Frekansla ilgili bilgi, alıcı hücrelerin deşarj frekansında, şiddet ile ilgili bilgi ise uyarılan sinir sayısında kodlanır. Araştırmalar, her iki kuramın da doğru yönleri olduğunu gösteriyor. Bilim adamları hem yer kuramının, hem de frekans kuramının nasıl işittiğimizle ilgili gerçeğin bir kısmını açıkladığı görüşündedirler.

Sesin Yerini ve Uzaklığını Anlamak

Sesin kaynağının yerini saptamak : Bir çocuğun gözlerini kapatın ve bir sesin nereden geldiğini parmağıyla işaret ederek göstermesini isteyin. Gözleri kapalı olduğu halde çocuk, ses kaynağının yönünü doğru olarak gösterir. Sesin kaynağını nasıl saptayabiliyoruz? Araştırmalar iki önemli etken keşfetmiştir: etkenlerden ilki, iki kulak arasındaki uzaklıktan kaynaklanan sesin kulaklara ulaşımındaki zaman farkıdır.

İnsanlar 0.00003 saniye gibi çok kısa bir zaman farkını algılayabilir (Butler ve Flannery, 1980). Ses dalgası, önce sesin kaynağı yönünde olan kulağa ve kısa bir zaman sonra da diğer kulağa ulaşır. Aradaki zaman farkı, sesin kaynağının hangi yönde algılanacağını belirler.

Sesin frekansı yükseldikçe zamana dayanarak yapılan ayrım zorlaşır. Sesin kaynağının nerede olduğunu algılamada zaman farkı yanında, sesin kulaklara hangi şiddette geldiği de bir ipucu olarak kullanılır. Ses kaynağı yönündeki kulak ses dalgasını, öbür yöndeki kulaktan daha şiddetli alır; şiddet farkı sesin kaynağının hangi yönde olduğunu belirtir. Ses tam karşıdan, ya da tam tepeden geliyorsa, iki kulağa gelen ses arasında zaman ve şiddet farkı olmaz. Bu durumda sesin kaynağını saptamak zorlaşır. Bu durumlarda baş sağa sola, aşağı yukarı çevrilerek, zaman ve şiddet ipuçları yakalanır ve sesin kaynağı anlaşılır.

Ses kaynağının uzaklığını algılamak : Sesin yansıyarak ilerleme özelliği, sesin kaynağının uzaklığını algılamamızda temel etkendir. Bir ses ne kadar yankılı olarak kulağımıza ulaşıyorsa, o sesin kaynağı o denli bizden uzakta demektir. Deneysel koşullar altında laboratuvarlarda yapılan denemelerde, sesin yankı özelliği denetim altında tutulduğunda, deneklerin ses kaynağının uzaklığını algılamada hata yapmaya başladıkları gözlenmiştir.

Bir sesin hangi yönde hareket ettiğini algılamak : Ses kaynakları sabit olmayabilir. Yolda hareket eden bir arabayı düşünün; gözleriniz kapalı da olsa, arabanın hangi yönde gittiğini anlayabilirsiniz. *Doppler etkisi* (Doppler effect) denen olay, ses kaynağının hareket yönünü algılamamıza yardım eder. Arabanın hareket ettiği yönde yayılan ses dalgaları, arabanın hızından oluşan bir basınç altındadır ve bundan dolayı sıkıştırılmış bir durumdadır. Ters yöndeki ses dalgaları ise, yine arabanın hızından dolayı, gevşek durumdadır. Bu olaya Doppler etkisi adı verilmiştir. Kulağımız ses dalgalarının sıkıştırılmış veya gevşek olduğunu hissedebilir. Bu duyular, ses kaynağının gidiş yönü hakkında, beyinde bir algılama oluşturur.

Vücut içinde kalp atışı, kanın dolaşımı, sindirim organlarının çalışması gibi ses çıkaran sürekli hareketler vardır. Düşük frekanslı olduklarından bu sesler duyulmaz. Kulağınızı parmaklarınızla kapatın ve bir süre kalbinizin atışını dinleyin. Kalbinizin sesini sürekli duysaydınız, dış dünyadaki sesleri algılamakta güçlük çekerdiniz. Çok alçak frekansların algılanmayışı, bu bakımdan işimize yarar.

5. GÖRME

Görme, birincil duyularımızdan biridir. "Gözün gördüğüne, akıl inanır" sözü, göz duyumuzun bizim bilgi edinmemizde ne kadar önemli olduğunu ifade eder. "Nasıl görüyoruz?" sorusuna geçmeden önce, görme duyumuzun temel "maddesi"olan ışık uyarıcısını inceleyelim.

Işık

Gözümüzün algılayabileceği ışık enerjisi, geniş bir elektromanyetik dalga dağılımının ufak bir bölümünü oluşturur. Örneğin, radyo, televizyon, radar ve röntgen dalgaları, yukarıda sözünü ettiğimiz elektromanyetik dalga dağılımı içinde yer almalarına rağmen, gözümüz bu dalgaları algılayacak yetenekte değildir.

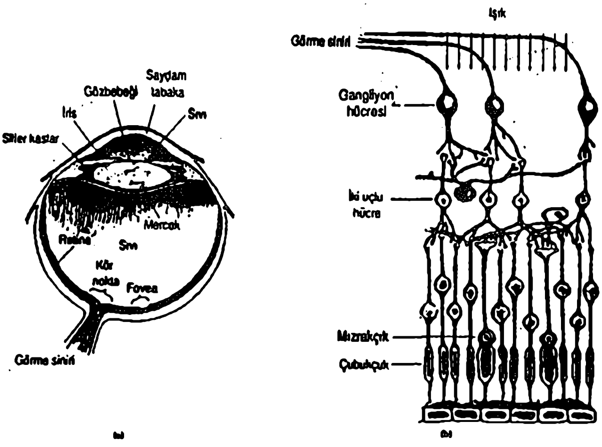
Elektromanyetik dalgaların hava molekülleriyle ilişkisi yoktur, onların yapıları elektromanyetik enerjinin yoğunlaşması ve zayıflaşmasından oluşmuştur. Elektromanyetik dalganın, aynı ses dalgasında olduğu gibi, dalga boyu, dalga tepeciği, dalga vadisi gibi özellikleri vardır. Elektromanyetik dalga boyları büyük bir çeşitlilik gösterir; görülebilen ışınların dalga boyları 380 ile 760 nanometre (nm) arasında değişirken (1m= 1.000.000.000 nm) bazı radyo dalgalarının boyu kilometrelerce uzunlukta olabilir.

Görülebilen ışınların dalga boyları ışığın *rengini* (color/hue), dalga genliği ise ışığın *şiddetini* (intensity) ya da *parlaklığını* (brightness) oluşturur. Karmaşıklık, ışık dalgasının saf mı, yoksa birçok ışık dalgasıyla beraber mi bulunduğunu belirtir ve *rengin tokluğu* (saturation) olarak adlandırılır. Saf renkler tok renklerdir.

Gözün Yapısı

Göz karmaşık fakat son derece mükemmel işleyen bir mekanizmaya sahiptir. Bir mum ışığını 35-40 km uzaklıktan görebilen duyarlığa sahip olan göz, son derece parlak güneş ışığında da görevini yapar. Gözümüze birkaç santimetre yakınlıktaki nesneleri görebildiğimiz gibi, bizden milyarlarca ışık yılı uzaklıkta bulunan yıldızları da görebiliriz. Gözümüzün yapısını inceleyerek görme işlevini nasıl yerine getirdiğini anlayalım.

Şekil 3-7'de görüldüğü gibi, gözde birbirinden farklı yapılar bulunur. Işık göze öndeki *saydam tabakadan* (cornea) girer. *İris* (iris), gözün renkli kısmıdır ve kaslardan oluşur. İrisin ortasında yer alan *gözbebeği* (pupil), iris kasla-


Saydam tabaka
Gözbebeği
İris
Sıvı
Siller kaslar
Mercek
Retina
Sıvı
Kör nokta
Fovea
Görme siniri
(a)
Işık
Görme siniri
Gangliyon hücresi
İki uçlu hücre
Mızrakçık
Çubukçuk
(b)

Şekil 3.7 (a) Sağ gözün enlemesine kesit görüntüsü, (b) retinanın kesitinin büyütülmüş görünüşü.

rının büzülmesi ya da gevşemesiyle büyüyüp küçülerek göze giren ışık miktarını denetler. Gözbebeğini geçen ışık *göz merceğine* (lens) gelir ve göz merceğinden geçerek *retina* (retina) üzerinde toplanır.

Otonom sinir sisteminin parasempatik bölümü irisin hareketlerini denetler ve böylece retina üzerine çok fazla ışık düşmesine ve retinanın zarar görmesine engel olur. İris sempatik sistemin de etkisi altındadır. Örneğin, duygulandığımız, veya ilgilendiğimiz zaman, göz bebeğimiz genişler. Hess, Seltzer ve Shlien (1965) adlı üç Amerikalı psikolog yaptıkları bir araştırmada erkeklerin çıplak kadın resimlerine baktıkları zaman göz bebeklerinin genişlediğini gözlemişlerdir.

Diğer araştırmalar da ilgi duyduğumuz nesnelere bakarken göz bebeğimizin büyüdüğünü saptamıştır. Gazete veya TV reklamı hazırlayan şirketler, ortaya çıkardıkları reklamlardan hangisinin daha ilginç olduğunu, reklamları seyrederken seyircilerin göz bebeklerinin büyüme ve küçülmesini, deneğin karşısına konmuş aynaya benzeyen aletler yoluyla ölçerek anlayabilirler.

Göz merceği uzak ve yakın cisimlerin görüntüsünü retina üzerine açık ve net olarak düşürebilmek için sürekli uyum yapar. Yakındaki cisimlere bakarken mercek kalınlaşır ve uzaktaki cisimlere bakarken incelir. Değişik nedenlerden dolayı göz merceği bu yeteneğini kaybedebilir.

Mercek sürekli kalın kalıyorsa, kişi *yakın görüşlü* (nearsighted), bir başka deyişle *miyop* olur. Böyle bir kimse yakındaki cisimleri açık ve net görür, fakat uzaktaki cisimleri açık seçik göremez. Öbür yandan, *hipermetrop* adı verilen *uzak görüşlü* (farsighted) kimselerin göz mercekleri kalınlaşma yeteneğini kaybetmiştir ve yakındaki nesneleri açık seçik görmekte zorluk çekerler. Göz küresinin tam yuvarlak olmadığı durumlarda kişi *astigmat* olur. Astigmat olanlar yatay ve dikey düzlemleri net olarak göremezler.

Mercek bozuklukları yaşlılıkta sık sık kendini gösterir. Yukarıda saydığımız her üç tür görme bozukluğunu gözlük takarak gidermek olanağı vardır.

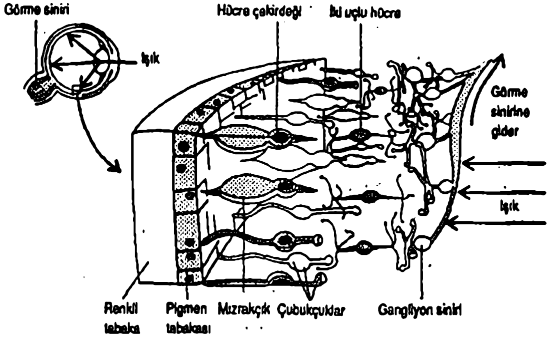
Gözün yapısına genel olarak baktıktan sonra şimdi de görmemize olanak veren sinir hücrelerini inceleyelim.

Retina: Çubukçuk ve Mızrakçıklar

Retinada iki türlü görme hücresi vardır. Hücrelerin biçimlerinden dolayı birine *çubukçuk* (rods) öbürüne de *mızrakçık* (cones) adı verilir. Şekil 3-7'de bu hücreler gösterilmiştir. Geniş bir ışın tayfına karşı duyarlı olan çubukçuklar aynı zamanda düşük şiddetteki ışığa da duyarlılık gösterirler. Bu özelliğinden dolayı gece karanlığında daha çok çubukçukları kullanırız.

Mızrakçıklar belirli sınırlar içindeki dalga uzunluklarına duyarlıdırlar ve bir görüşe göre, her bir dalga boyuna tepkide bulunan mızrakçık ayrıdır. Bu özelliklerinden dolayı mızrakçıklar renk algılamasına olanak verirler. Mızrakçıklar düşük şiddetteki ışığa duyarlı değildir ve gece görüşünde pek yararlı olmazlar.

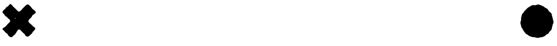
Şekil 3-7 (b) ve Şekil 3-8'de görüldüğü gibi retina üç tabakadan oluşur. Görme algısına olanak veren çubukçuk ve mızrakçıklar, beklentimizin tersine, retinanın en alt tabakasını oluştururlar ve diğer iki tabakanın gerisinde kalırlar.



Şekil 3.8 Retinaya ışığın gelişi ve uyarımın beyine götürülüşü

İki uçlu görme hücreleri çubukçuk ve mızrakçıkların önünde yer alırlar. Kendileri ışığa duyarlı değildir, fakat çubukçuk ve mızrakçıklar tarafından uyarılırlar. İki-uçlu-görme-hücreleri de kendilerinden sonra gelen tabakayı oluşturan gangliyon hücrelerini uyarırlar. Gangliyon hücrelerinin uzun aksonları gözden beyine giden görsel siniri oluşturur. Şekilden de anlayacağınız gibi, göze gelen ışık, retinadaki çubukçuk ve mızrakçığa ulaşmadan önce, saydam tabakadan, göz bebeğinden, iç-gözdeki sıvıdan, gangliyon hücrelerinin ve daha sonra da, iki-uçlu-görme-hücrelerinin oluşturduğu tabakalardan geçmek zorundadır.

Görme sinirleri biraraya toplanarak göz küresini terk eder. Sinirlerin göz küresinden çıkış noktasında görsel alıcı hücreler yoktur. Bu nedenle, iki gözümüzde de bir *kör nokta* (blind spot) vardır. Günlük koşullar altında, göz sürekli ufak hareketler yaptığından, kör noktanın farkına varmayız. Fakat bazı koşullarda kör noktayı algılama olanağı vardır. Şekil 3-9'da verilen yönerge dikkatle okunup uygulanırsa, kör noktanın farkına varılabilir.



Şekil 3-9 Kör noktanızı görebilirsiniz. Kitabı önünüzde tutun. Sol gözünüzü kapayın ve noktaya gözünüzü dikin. Çevresel görüşünüz içinde X işaretini görmeye devam edersiniz. Şimdi kitabı yavaş yavaş kendinize doğru getirin. Belirli bir noktada X işareti kaybolur. Bu anda X'in görünümü kör noktanız üzerine düşmektedir. Sağ gözünüzü kapayıp aynı işlemleri yaparak, sağ gözünüzün kör noktasını da keşfedebilirsiniz.

Retinada iki-uçlu-görme hücrelerinden ve gangliyon hücrelerinden daha çok çubukçuk ve mızrakçıklar vardır. Her bir gözde ortalama 120 milyon çubukçuk, 6 milyon civarında mızrakçık ve yalnız bir milyon gangliyon hücre bulunur. Mızrakçıklar yoğun bir biçimde yalnız *fovea*da bulunur. Şekil 3.7 (a)'da görüldüğü gibi, fovea kör noktaya yakın mercimek büyüklüğünde ufak bir girintidir. Çubukçuklar ise, fovea hariç, retinanın her yerine dağılmış durumdadır.

Göze yan taraflardan giren ışık daha fazla çubukçukları etkiler, çünkü yandan giren ışıklar fovea üzerinde odaklaşmaz ve retinanın üzerinde geniş bir alana yayılır. Çubukçuklar renk algılamasına duyarlı olmadığından, gözün kenarından gördüğünüz nesnelerin rengini seçmeniz zordur.

Yukarıda da söylediğimiz gibi iki-uçlu-görme-hücrelerinin sayısı, çubukçukların sayısından daha azdır. Böylece, çok sayıda çubukçuk ancak bir iki-uçlu-hücreyi uyarır. Birçok iki-uçlu-hücre bir gangliyon hücresine bağlanır. Öte yandan foveadaki mızrakçıklarda durum farklıdır, her bir mızrakçık hücresi bir tek iki-uçlu-hücreye ve o da bir tek gangliyon hücresine bağlanır. Demek oluyor ki, çubukçuklar beyine ancak geniş bir alandan toplanmış, genel bir bilgi gönderebildikleri halde, foveadaki mızrakçıklar beyine tek tek özel mesaj gönderebilirler. Bu nedenle foveadaki görüş daha ayrıntılı ve net olur, foveanın çevresinde oluşan görüşün ise pek ayrıntıları olmaz.

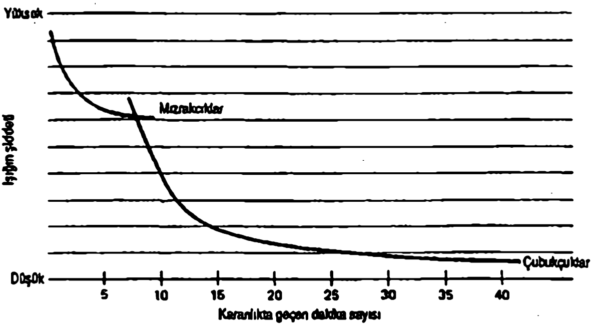
Öte yandan, birçok çubukçuğun birtek iki-uçlu-hücrede toplanmasından dolayı çubukçuk görüşü en hafif ışığı görebilen bir duyarlılığa erişmiştir. Düşük düzeydeki ışık uyarıcısı tek başına bir iki-uçlu hücreyi uyaracak kuvvette olmasa dahi, çok sayıda çubukçuktan birikerek iki-uçlu-hücreye ulaşınca, o hücreyi uyaracak kuvvete erişir. Bu nedenle, karanlık bir gecede bir yıldıza doğrudan bakıldığında pek parlak görünmez; fakat yıldızın yanındaki bir noktaya göz dikilip, çevresel görüşle bakılırsa, yıldızın parlaklığının arttığı fark edilir. Fakat parlaklıktaki artma ile birlikte görünümdeki netlik kaybolur.

Karanlığa Uyum

Gözümüz, hem karanlığa hem de aydınlığa uyum yapabilecek yetenektedir. Gündüz hiç sinemaya gittiniz mi? Sinema salonuna ilk girdiğinizde perdenin dışında hiçbir şeyi göremezsiniz. Birkaç dakika sonra yavaş yavaş koltukları ve oturan insanların siluetlerini görmeye başlarsınız. Karanlık ortamlarda ışığa duyarlık kazanmaya *karanlığa uyum* (dark adaptation) adı verilir.

Bunun tam tersi olan aydınlık ortamlarda ışık düzeyine duyarsızlık kazanma sürecine, *ışığa uyum* (light adaptation) adı verilir. Işığa uyuma örnek olarak, karanlık bir odadan birdenbire aydınlık bir yere çıkmayı verebiliriz. Karanlık bir odadan aydınlığa birdenbire çıktığımızda, gözümüzü kırpıştırarak ışık miktarını azaltmaya çalışırız daha sonra gözümüz ışığa uyum sağladıktan sonra normal gün ışığından rahatsız olmayız.

Şekil 3-10 çubukçuk ve mızrakçıkların karanlığa uyum eğrisini veriyor. Şekilde gördüğünüz gibi çubukçuklar 10 dakika gibi kısa bir süre içinde uyumlarını tamamlasalar da belirli bir ışık şiddetinin altındaki ışıklara hiçbir zaman duyarlılık kazanamazlar. Öte yandan çubukçuklar, uzun zaman



Şekil 3.10 Karanlığa uyum eğrileri. Bu eğriler mızrakçık veya çubukçukların duyarlı olduğu en ufak ışık miktarını göstermektedir.

uyum sürecini devam ettirerek daha düşük düzeylerdeki ışıklara duyarlılık kazanabilirler (Wist, 1976). Bu bulgunun bir uygulaması İkinci Dünya Savaşı'nda gece uçuşu yapan pilotlarda yapılmıştır. Gece uçuşu yapan pilotlar, uçuş saatinden önce karanlık odaya alınmışlar ve gece kamufle edilmiş düşman şehirlerini keşfedebilmek için, gözlerinin kenarından bakarak çevresel görüş eğitimine girmişlerdir.

Renk Duyusu

Renk duyusu insanlarda gelişmiş olduğundan birbirinden farklı değişik renkleri görebiliriz. Renkleri üç temel boyutta toplamak gelenek olmuştur. Bunlar kırmızı-yeşil, sarı-mavi ve siyah-beyaz boyutlarıdır. Organizma her üç boyuttaki renkleri görebiliyorsa ona *trikromatik* (trichromatic), iki boyuttaki renkleri görebiliyorsa *dikromatik* (dichromatic), yalnız bir tek boyuttaki renkleri görebiliyorsa *monokromatik* (monochromatic) adı verilir.

Özellikle erkeklerde rastlanan ve renk körlüğü adı verilen bir görme bozukluğu vardır. Bu görme bozukluğuna sahip kimselerin bazıları kırmızı ile yeşili, diğerleri ise mavi ile sarıyı ayırt edemez. İnsanların büyük çoğunluğu trikromatik görüşlü iken, bu kimseler dikromatik görüşlüdürler. Dikromatik görüşlü kimseler arasında kırmızı-yeşil körlüğü en yaygın olanıdır.

Kırmızı, mavi ve yeşil temel ışık renkleridir. Diğer bütün ışık renkleri bu üç temel rengin karışımından elde edilebilir. Temel renk kavramını kullanarak renkleri nasıl algıladığımızı açıklayan çeşitli renk algılama kuramları vardır. Bunlardan en tanınmışı *Young-Helmholtz* kuramıdır.

İlk olarak Thomas Young tarafından 1802'de ileri sürülen bu kuram daha sonra Hermann von Helmholtz tarafından 1852'de gözden geçirilerek daha da geliştirilmiştir. Young-Helmholtz kuramına göre her temel renk (kırmızı, mavi, yeşil) için ayrı bir mızrakçık hücresi vardır ve bu hücreler ancak kendi ışık dalgalarına tepkide bulunurlar. Diğer renkler, üç farklı mızrakçık hücresinin değişik derecelerde uyarılmasıyla ortaya çıkar.

Bu kuram son derece basit ancak o derece de kapsamlı olduğundan, yaygın kabul görmüştür. Fakat daha sonraları renk körlüğüyle ilgili araştırmalar geliştirilince Young-Helmholtz kuramı geçerliğini yitirmiştir. Renk körü olan kişilerin ya kırmızı-yeşil, ya da mavi-sarı renkleri ayırt edemediğini öğrendik. Halbuki Young-Helmholtz kuramına göre kırmızı, yeşil ve mavi için ayrı ayrı mızrakçık hücreleri bulunur. Dolayısıyla bu kuram renk körlerinin niye sadece bazı renk çiftlerini görmediğini açıklayamaz. Bu nedenle, renk algılamasını açıklamak için, karşıt süreçler kuramı ortaya atılmıştır.

Karşıt süreçler kuramı (the opponent-process theory): Bu kavram Edward Hering adında bir bilim adamı tarafından 1870 yılında ortaya atılmıştır. Onun kuramına göre birbirine zıt üç süreç vardır. Süreçlerden biri rengin şiddetiyle (siyah-beyaz), diğeri kırmızı ve yeşil renklerle, bir diğeri de sarı ve mavi ile ilgilidir. Her süreç iki biçimde işler. Sürecin bir aşamasında bir renk, diğer aşamasında başka bir renk algılanır.

Her sürecin iki durumu vardır ve her durumda farklı bir renk algılanır. Bir süreç aynı anda iki durumda birden olamayacağından, tek sürece bağlı kırmızı-yeşil, veya sarı-mavi gibi renkler aynı anda algılanamaz. Fakat kırmızı-sarı, mavi-yeşil, mavi-kırmızı, sarı-yeşil duyumları algılanabilir.

Bu kuram belirli bir renge bir süre baktıktan sonra ortaya çıkan *sonraki görünüm* (after image) olayını da açıklayabilmektedir. Şekil 3.21'deki renk tablosuna iki dakikalık bir süre baktıktan sonra gri zemine baktığınızda tablonun bir hayalini görürsünüz. Fakat bu görüntüde asıl tablodaki kırmızı rengi yeşil, sarı rengi de mavi olarak görürsünüz. Bunun açıklamasını karşıt süreçler kuramı şöyle yapar: Kırmızı renge bir süre bakıldığında, kırmızı-yeşil zıt süreçlerinden kırmızı olanı uyarılır ve kırmızı alıcıları bu süre içinde yorulur. İki dakika sonra göz gri zemine çevrildiğinde yorulan kırmızının yerine, zıttı olan yorulmamış yeşil alıcılar faaliyete geçer ve sonraki görünüm yeşil olarak algılanır.

Renk duyumuyla ilgili araştırma yapan psikologlar, Young-Helmholtz ve karşıt süreçler kuramlarının her ikisinin de doğru yanları olduğunu ve renk duyusunu açıklamak için, bu iki kuramın her ikisinden de yararlanılması gerektiğini belirtirler.

6. ALGILAMA VE YAŞANTI

Duyu organlarını ve temel duyuları yukarıda kısaca gözden geçirdik. Daha önce de belirttiğimiz gibi, duyu, alıcı hücrelerin dış çevredeki fiziksel enerjileri yakalayarak sinirsel enerjiye çevirmesiyle oluşur. Bu sinirsel enerji beyinde işlenir ve işlemin sonucunda bir algısal ürün ortaya çıkar. Bu işleme *algılama* (perceiving) ve ortaya çıkan ürüne de *algı* (perception) adı verilir.

Algı, duyudan farklıdır. Algılama anında beyin, bireyin içinde bulunduğu durumdan beklentilerini, geçmiş yaşantılarını, diğer duyu organlarından gelen başka duyuları, toplumsal ve kültürel etkenleri hesaba katar. Gelen duyuları seçme, bazılarını ihmal etme, bazılarını kuvvetlendirme, arada olan boşlukları doldurma ve beklentilere göre anlam verme bu aşamada yapılır.

Duyu organlarının beyine ilettikleri duyular basittir, algılama ise geçmiş öğrenme ve deneyimlerimizin de işin içine girdiği son derece karmaşık bir süreçtir. Daha önce sözünü etmiş olduğumuz deprem olayını düşününl Deprem olayının devam ettiğini anlamakta zorluk çektiğimi hatırlayın. Algılama sürecini inceledikçe, süreci etkileyen değişkenleri daha ayrıntılarıyla yakından inceleyeceğiz.

7. ALGI YANILMALARI

Algılama sürecini ayrıntılarıyla incelemeye başlamadan önce, bazı algı yanılmalarını kısaca gözden geçirelim. Algı yanılmaları, algılama düzenimizin hata yapmaya açık olduğunu ve algı ürününün mükemmel olmadığını gösterir. Algı yanılmalarını inceleyerek, algılama sürecinin temelinde yatan bazı işlevleri keşfedebiliriz. Bu nedenle, algısal süreçleri ele almadan önce, algı yanılmalarını kısaca gözden geçireceğiz.

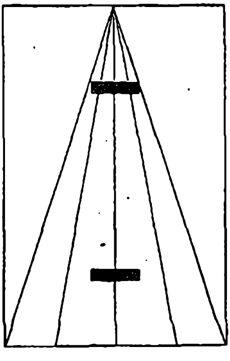
İlk olarak *Ponzo illüzyonu (algı yanılsaması)* olarak bilinen olayı ele alalım. Şekil 3.11'e bakın. Birbirine yatay çizgiler aynı büyüklükte olduğu halde, sayfanın yukarı kısmında bulunan çizgi, sayfanın altı kısmında kalan çizgiden daha uzun görünüyor. Ponzo yanılsaması, uzaklık algılamasında, birbiriyle mekânda kesişen çizgileri bir referans, karşılaştırma birimi olarak kullandığımızı ortaya çıkarmıştır. Böylece beyin, yukarıdaki yatay çizgiyi uzakta algılar ve bu uzaklığı telafi etmek için bir miktar büyüklük ekler. Yapılan denemeler, Ponzo yanılsamasının yalnız kağıt üzerindeki çizimde değil, gerçek hayatta da gözlendiğini göstermiştir.

Karanlık bir odada, 3 metre uzaklıkta iğne ucu büyüklüğünde bir ışık noktasına göz dikilir ve ışığın şiddeti arttırılıp azaltılırsa, yerinde durduğu halde, ışık noktası yaklaşıyor ve uzaklaşıyormuş gibi algılanır. Buna *gamma olayı* adı verilir. Işık şiddetlenince yakında, zayıfladıkça uzakta algılanır. Bu yanılsama, ışık kaynağının uzaklığının algılanmasında, ışığın şiddetinin ipucu olarak kullanıldığını gösterir.

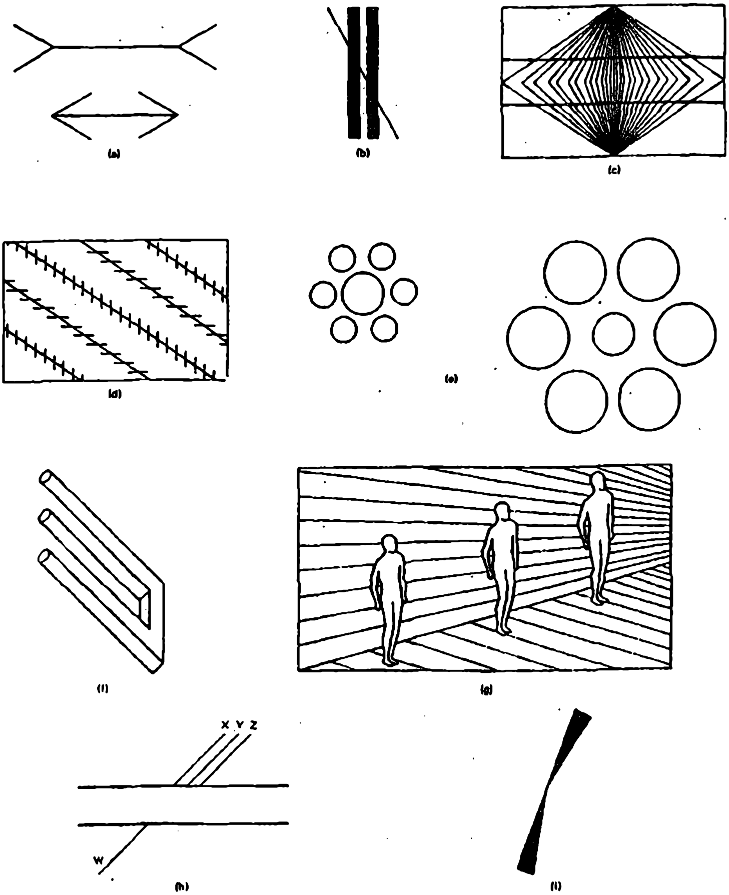
Şekil 3.12'de başka yanılsama örnekleri görülüyor:

(a) *Müller-Lyler yanılsaması* : Her iki çizgi de aynı uzunlukta olduğu halde yukarıdaki çizgi aşağıdakinden daha uzun görünüyor.

(b) *Poggendorff yanılsaması* : Köşegen çizgi sanki sürekli değil, bir noktada kırık gibi görünüyor. Gerçekte çizgi düzdür ve yatay duruma yaklaştıkça yanılsama ortadan kaybolur.



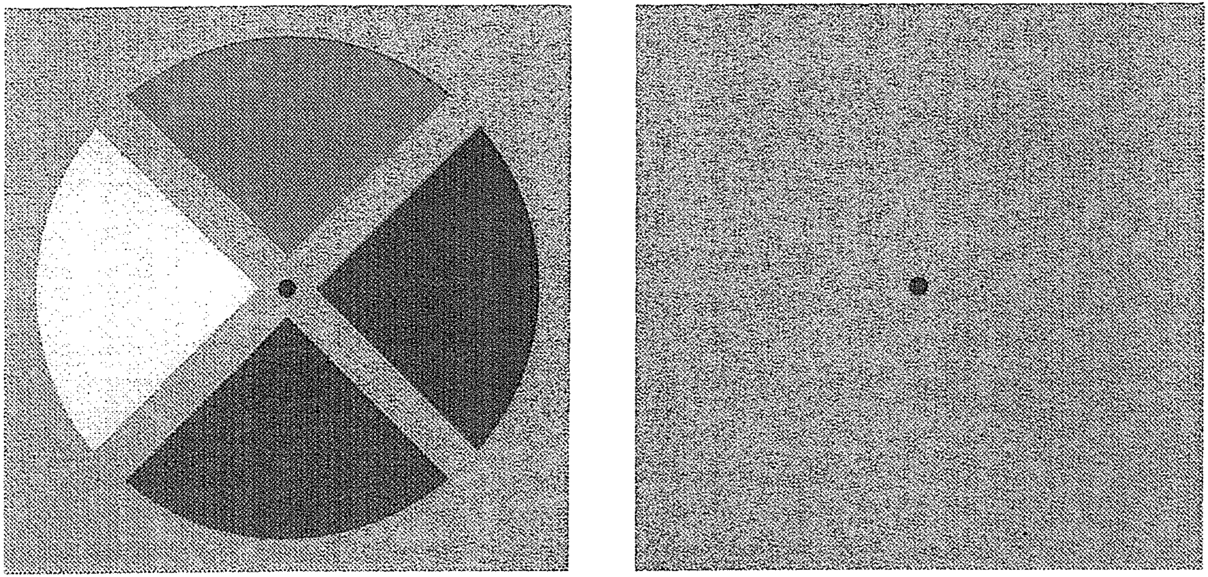
Şekil 3.11 Ponzo yanılsaması. Bu şekilde görülen iki kalın çizgiden hangisi daha uzun görünmektedir?



Şekil 3.12 Değişik algı yanılsamaları.

(c) *Wundt yanılsaması* : Yatay çizgiler birbirine paralel olduğu halde, sanki ortada bel vermiş gibi gözükürler.

(d) *Zollner yanılsaması* : Köşegen hatlar birbirine paralel olduğu halde ufak kesik çizgiler bunları birbirine yaklaşıyor ya da uzaklaşıyormuş gibi gösteriyor.



Resim 3.21 *Sonraki görünüm* (after image) olayı: renk tablosunun ortasındaki noktaya gözünüzü dikerek iki dakika süreyle bakın. Bu sürenin bitiminde bakışınızı sağdaki gri alanın ortasındaki noktaya çevirin. Gözünüzde beliren hayaldeki renkler, renk tablosundaki renklerin tamamlayıcı renkleri olacaktır. Diğer bir deyişle, mavinin yerinde sarı, kırmızının yerinde yeşil, yeşilin yerinde kırmızı ve sarının yerinde mavi renk gözükecektir.

(e) Ortadaki yuvarlak her iki şekilde de aynı büyüklükte olduğu halde, küçük daireler arasında yer alan soldaki yuvarlak, sağdaki şekildeki orta yuvarlağa göre daha büyük görünür.

(f) Bir şeyin eksik olduğu hissediliyor ama, ne olduğunu anlaşılamıyor.

(g) İnsan şekillerinden hangisi daha büyük görünüyor? Ölçülürse, hepsinin aynı boy olduğu bulunur.

(h) Hangi çizgi W'nin devamıdır? Bir cetvel alın ve deneyerek bulun.

(i) *Bourdon yanılsaması* : Şeklin sol kenarı gerçekte düz olmasına rağmen, eğik gözükür.

Algı Yanılmaları ve Halüsinasyon

Yukarıda verdiğimiz örneklerden sonra sanırız ki, algı yanılmalarının varlığından şüpheniz kalmamıştır. Algı yanılmaları yalnız fiziksel nesne ve olayları kapsamaz, sosyal durumları, insan davranışlarını da içerir. Örneğin, bir kimse kendisine söylenen bir sözü, söyleyenin niyetinden farklı şekilde yorumladığı zaman bir algı yanılması vardır. Sosyal durumlarla ilgili algı yanılmaları ya düzenli ve tutarlı, ya da gelişigüzel ve seyrek bir biçimde olur.

Bir insan düzenli ve tutarlı algı yanılmaları gösteriyorsa, bu tür algılamaya *halüsinasyon* (hallucination) adı verilir. Halüsinasyonlar bireyin akıl sağlığında bir dengesizliğe işaret eder; aşırı halüsinasyon hallerinde, bireyler tehlikeli davranışlarda bulunabilirler. Örneğin, bir kimsenin kendisini casusların takip ettiğini düşünmesi ve arkasından yürüyen her kimsenin bir ajan olduğunu varsayması düzenli ve tutarlı bir halüsinasyondur. Bu kimsenin, birgün tesadüfen arkasında yürüyen birini tabancayla vurup öldürmesi mümkündür.

Yanılsamada var olan bir nesne farklı algılanır. Halüsinasyonda kişi olmayan bir şeyi algılar. Genellikle yanılsama belirli bir fiziksel nesne ya da olayı, halüsinasyon bir sosyal olayı ya da etkileşimi içerir. Yanılsama, o nesneye bakan her kimse tarafından hemen hemen aynı biçimde algılanır, fakat halüsinasyon, ancak bir kimseye özgü algı yanılmasını temsil eder. Bu yönleri göz önünde tutulduğu zaman, halüsinasyon ve yanılsamanın farklı farklı olaylar olduğu açıkça görülür..

8. ALGILAMA SÜREÇLERİ

Şimdi algılamanın önemli iki sürecini ele almaya hazırız. Bunlardan ilki seçici dikkat, diğeri de organizasyondur.

Seçici Dikkat (selective attention)

Dış dünyada olup bitenlerin büyük bir kısmını duyu organlarımız yakalar, ne var ki biz bu enerjilerin farkına varamayız. İnsanoğlu, çevresini seçici bir biçimde algılar. Duyu organlarımızın yakaladığı uyarıcıların ancak bir kısmını seçerek algılarız. Örneğin, şu anda kitabı okumayı bırakın ve gözlerinizi kapatıp, çevrenizdeki sesleri dinleyin. Uzakta veya yakında farkına vardığınız yeni sesler var mı? Kalbinizin atışını hissedebiliyor musunuz? Ayağınızda çorap var mı, kitabı okurken çorabın olduğunun veya olmadığının farkında mıydınız? Oturduğunuz yer yumuşak mı, yoksa sert mi? Bedeninizin durumu nasıl; beliniz, omuzunuz, boynunuz rahat mı, yoksa gergin misiniz?

Dış uyarıcıların hepsinin farkında olarak okumaya devam etseydiniz, okuduğunuzdan bir şey anlayamazdınız. Beynimizin giren duyu verilerini işleyerek anlamlı bir algı oluşturma kapasitesi son derece sınırlıdır. Bu nedenle beyin, belirli değişkenlerin etkisi altında sürekli seçerek algılar. Seçme olayı, algılama olayının en belirgin özelliklerinden biridir.

Algısal seçimi etkileyen değişkenleri iki temel grupta toplayabiliriz. Bunlardan ilkini algılanan uyarıcıyla ilgili özellikler, ikincisini de algılayan bireyle ilgili özellikler oluşturur.

Algısal seçimi etkileyen uyarıcıyla ilgili değişkenler : Dış dünyadaki uyarıcılar, belirli bazı özelliklerine göre dikkatimizi çeker ve hemen algılanırlar. Bu özelliklerden en başta geleni *uyarıcının değişkenliğidir* (change in stimulus). Değişiklik gösteren uyarıcı hemen dikkati çeker.

Seçiciliğin temelinde hem duyusal uyum, hem de evrimsel yaşam kavgası yer alabilir. Daha önce de sözünü etmiştik, bir duyu organı belirli tür bir uyarıcıya uzun süre maruz bırakılırsa, duyu organı o uyarıcıya uyum yapar. Uyarıcıda bir değişiklik olduğu zaman, duyu organı hemen farkına varır. Evrimsel yönden, uyarıcı değişkenliğinin hemen farkına varmanın önemini kavramak zor değildir. Doğada, hayvanlara gelen tehlike, hareket halinde olan diğer yaratıklardan gelir. Bu nedenle hem avlayan, hem de avlanan hareketlerine dikkat etmek zorundadır. Geçmişte biz insanlar bazı hayvanlar gibi avcıydık. Kendi karnımızı doyurmak ve çocuklarımızı beslemek ancak iyi avcı olmakla mümkündü.

Reklam şirketleri hareket eden reklamlarla, uyarıcının bu özelliğinden yararlanmak isterler. Aynı *hareketin tekrarı* (repetition) ilk başlarda dikkati çeker, daha sonra tekrara uyum yapılır. Fakat algısal uyum ortaya çıkmadan önce, tekrar edilen uyarıcı tümüyle algılanır.

Dikkatimizi çeken uyarıcı özelliklerinden bir diğeri de *uyarıcının büyüklüğüdür* (size). Uyarıcı büyüdükçe dikkatimizi daha çok çeker. Aynı biçimde *uyarıcının şiddeti* (intensity) de dikkati etkiler. Parlak renkler, yüksek sesler, şiddetli acı, kuvvetli koku hemen dikkatimizi çeker. *Renkli* uyarıcılar, renksiz uyarıcılardan daha kolaylıkla dikkatimizi çeker. Renkler arasında da, saf renkler, karışık renklerden dikkati daha çok çeker. Tüm saf renkler arasında da kırmızı ve mavi, sarı ve yeşile göre dikkati daha çok çeker.

Algısal seçimi etkileyen algılayıcıyla ilgili değişkenler : İçinde bulunduğumuz durumla ilgili *beklentilerimiz* (expectation) o durumda bulunan uyarıcılardan hangisini seçeceğimizi önemli derecede etkiler. İşten dönüp eve gelirken çocukların bizi karşıladıkları köşede "gözümüz onları arar."

İlgiler (interests) ve o anda içinde bulunulan *gereksinmeler* (needs) algısal seçimi etkiler. İstanbul'da aynı sokakta yürüyen iki turistten biri mimarsa evlerin yapı biçimlerine dikkat eder, diğeri kedileri seviyorsa sokak kedilerini gözler. Aynı biçimde, aç olan birey lokantadan gelen kokuları hemen farkeder, tok olan ise bunların farkına bile varmaz.

İnançlar (beliefs) ve bireysel *değerler* (values) de aynı biçimde algılamamızı etkiler. Dindar bir kişi, bir konuşmanın dinle ilgili kısımlarına, öbür yandan bir sanatkâr, aynı konuşmanın sanatla ilgili yönlerine dikkat eder.

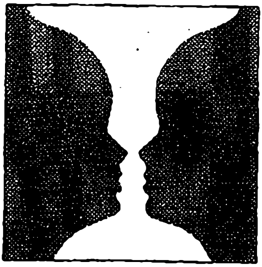
Örgütleme

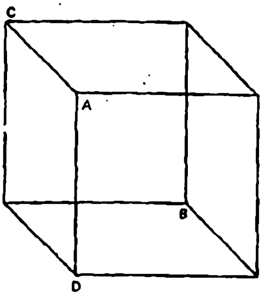
Algılama ile ilgilenen psikologların öğrendikleri ilk şey, algının bir örgütleme olduğudur. Dünyayı rasgele bir araya gelmiş, gelişigüzel nesnelerin dizildiği bir çevre olarak görmeyiz. Bize gelen duyuları derler, toparlar, organize ederek bir anlam veririz. Algı, kendisini oluşturan duyusal girdilerin toplamından daha fazla bir anlam ifade eder. Bu gerçeği, algısal psikoloji üzerinde çalışan ilk Alman psikologları *gestalt* kelimesi ile ifade ettiler. Bazı organizasyon kuralları -gestalt ilkeleri- algılamamızı etkiler; bu kurallardan önemli birkaçını kısaca belirtelim:

Şekil-Zemin (figure-ground) *İlişkisi* : Bütün algılamalarda bir şekil ve bir zemin vardır. Şekil, arka yüzeyi oluşturan zemin içinde anlamını kazanır. Şekil-zemin ilişkisi bütün duyu organlarını kapsar. Kuş sesini dinlerken, trafik sesi arkada bir zemin oluşturur. Birisi sırtımıza dokunduğunda, elbisemizden sürekli gelen duyum zemine, kişinin dokunmasıyla oluşan duyum şekle örnektir. Oturma odasının alışageldiğimiz kokusu zemin, mutfaktan gelen soğan kokusu şekildir.

Görsel alanda şekil bize daha yakındır ve bir nesne izlenimi verir, bir biçimi vardır; zemin ise tanımlanması zor bir madde izlenimi taşır. Şekil, aynı aydınlık şiddetinde olsa dahi, zeminden daha aydınlık görünür. Şekil daha etkileyici bir izlenim yapar ve daha iyi hatırlanır.

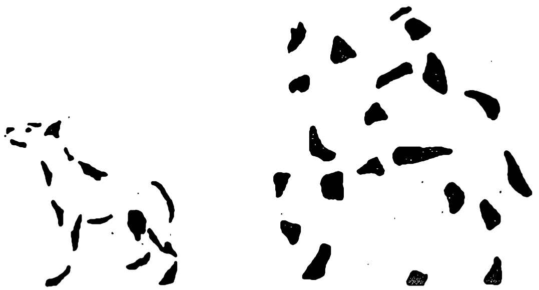
Şekil ve zeminin birbiriyle yer değiştirdiği algılamalarımız vardır. Bir biçimi önce şekil olarak görürken, biraz sonra zemin olarak görebiliriz. Ancak, bir biçimi, aynı anda hem şekil hem de zemin olarak göremeyiz. Şekil 3.13 ve 3.14 bunun güzel örnekleridir. Şekillerdeki çizimleri hem şekil hem de zemin olarak aynı anda görmeye çalışın. Şekil 3.13'teki çizimi hem vazo hem de yüz olarak aynı zamanda göremezsiniz. Uzun zaman kör kalmış kişiler ameliyat sonrası görmeye başlayınca, şekil-zemin ilişkisini hemen algılayabilirler. Bu gözlemler, şekil-zemin algılamasının doğuştan gelen bir özellik olduğunu, öğrenme sonucunda kazandığımız bir davranış olmadığını gösterir.





Şekil 3.13 *(Üstte)*: Dönüşüm gösteren şekil. Hem insan yüzü hem de vazo şekil olarak görünebilir. Ama, aynı anda hem şekil hem de zemin olarak görülemez.

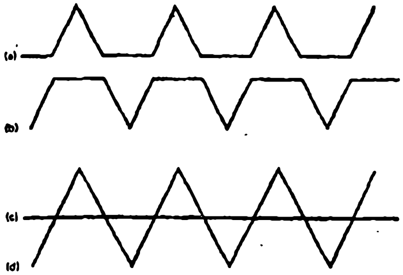
Şekil 3.14 *(Altta)*: Çizgilerle belirtilmiş küp. Bu küpün hangi köşesi size daha yakındır? Küpe sürekli bakarak algılamanızda ortaya çıkan değişimi izleyin.



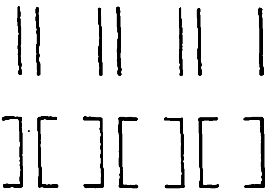
Şekil 3.15 Tamamlama. Görünen şekiller dağınık biçimde kağıt üzerinde duran lekelerden oluştuğu halde, biz belirli bir yapıyı tamamlayarak görebilmekteyiz.

Tamamlama (closure): Bir nesnenin tümü görülmese de, o nesnenin tümü görülüyormuş gibi algılama tam olur. Gerçekte algılama, ancak ender olarak tümden nesnelerden gelen duyulara dayanır. Bize gelen bölük pörçük duyuları biz tamamlarız. Şekil 3.15'e bakın, görülen gerçekte bazı siyah lekeler olmasına rağmen, tamamlama sonucu, köpek ile at ve üzerindeki binici görülür. Şekil-zemin ilişkisinde olduğu gibi tamamlama kuralı da yalnız görsel alana özgü değildir, bütün duyu alanları için geçerli bir kuraldır. Konuşmakta olan birisinin sözleri yarım yamalak duyulduğu halde, o kişinin ne dediği tamamlama kuralına dayanarak algılanabilir.

Devamlılık (continuity): Algısal alanımızda bulunan ve aynı yönde giden birimler birbirleriyle ilişkili görünür. Bu algısal eğilimin adı devamlılıktır. Şekil 3.16'ya bakın; yukarıdaki şekildeki iki çizgi birbirinden bağımsız görünür. Ancak, aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi, üst üste çakıştırıldığı zaman, eski çizgiler ortadan kalkar ve devamlılık kuralının etkisi altında yeni bir algılama ortaya çıkar.



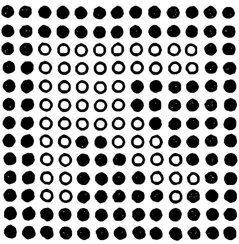
Şekil 3.16 Devamlılık kuralına örnek.



Şekil 3.17 Yakınlık kuralından dolayı birbirine yakın çizgileri gruplarız.

Yakınlık (proximity): Birbirine yakın olan nesneler gruplandırılarak algılanırlar. Görsel alanda olduğu gibi, diğer alanlarda da bu geçerlidir. Sokakta birkaç kişiyi beraberce toplu olarak görünce onları grup olarak algılarız ve sokakta kendi başına yürüyen kişilerden ayırt ederiz.

Müzikteki ritim algılamasının temelinde, zaman içinde birbirine değişik yakınlıklarda bulunan vuruşlar yatar. Düm tek, düm tek, düm tek bir ritim oluştururken, düm düm tek tek, düm düm tek tek ayrı bir ritim oluşturur. Şim dibucüm leyiok uman ızz orl la şacak. Son cümleyi anlamakta zorluk çekmenizin altında, harflerin sizin alışageldiğinizden daha farklı biçimde gruplaşması yatar. Şekil 3.17 görsel olarak yakınlık kuralını açıklamaktadır.



Şekil 3.18. Benzerlik. Ufak dairelerin benzerliği nasıl bir biçim algılayacağımızı belirlemektedir.

Benzerlik (similarity): Birbirine benzer birimler bir algısal bütünlük kazanırlar. Kalabalığa baktığımız zaman bazı özelliklerine göre bireyleri gruplarız; yaş benzerliğine göre grupladığımızda çocukları, gençleri, orta yaşlıları,ve ihtiyarları görürüz; cinsel benzerliği kullanarak erkek ve dişi gruplarını algılarız. Aynı topluluğu, giydikleri giysilerin renklerine göre de gruplayabiliriz. Şekil 3-18'de benzer yuvarlakların bir algısal birim oluşturdukları gözlenir.

Yukarıda sözünü ettigimiz kurallar (şekil-zemin ilişkisi, tamamlama, devamlılık, yakınlık ve benzerlik) algılamamızın organize olmasında önemli rol oynarlar. Beynimiz, gelen duyusal verileri sürekli işler ve son derece karmaşık süreçler sonunda bir algısal ürüne ulaşır. Yukarıdaki genel tartışmalardan sonra, algısal süreçlere şimdi daha ayrıntılarıyla bakabiliriz.

9. KARMAŞIK ALGILAMA SÜREÇLERİ

Algılama sürecinde dış ve iç etkenler birbirlerini etkileyerek bir algı ürünü oluştururlar. Dış etkenler, çevrede bulunan ve bizi etkileyen uyarıcılardır. Bu etkenlerin, yukarıda kısaca gördüğümüz bazı kurallar çerçevesinde, algısal süreci nasıl etkilediğini incelemiş bulunuyoruz. İç etkenler dediğimiz zaman, dışarıdan gelen duyusal verileri işleyiş tarzımızla ilgili psikolojik süreçleri kastederiz. Örüntü algılamasından başlayarak, iç etkenlerin algılamamızda oynadığı rolü inceleyelim.

Örüntü Algılaması (pattern recognition)

Bildiğiniz bir melodiyi sekiz yaşındaki çocuk söylüyor, tanıyorsunuz; 50 yaşında kalın sesli bir erkek söylüyor, yine tanıyorsunuz; piyano veya kemanla çalınıyor, yine tanıyorsunuz. Bir kelime ister el yazısı, ister kitap baskısı olarak size gösterilsin, isterse söylensin, aynı kelimeyi tanıyorsunuz. Bir üçgen hangi büyüklükte olursa olsun, üçgen olarak tanıyabiliyorsunuz. Bu tür örüntüleri nasıl tanıyabiliyorsunuz? Bu durumu iki farklı şekilde açıklayabiliriz:

İlk açıklama tarzı *kalıba vurma* (template matching) kuramı olarak isimlendirilebilir. Bu görüşe göre, her bir örüntünün belleğimizde yerleşmiş bir kalıbı vardır ve gelen duyusal verileri kalıba vurarak nasıl bir örüntü algılamakta olduğumuza karar veririz. Bu kuram, birçok gözleme cevap veremediği için bugün modern psikolojide geçerliliğini yitirmiştir.

İkinci açıklama tarzı *özellik analizi* (feauture analysis) adı altında bilinir; her bir örüntünün belirli bir özellikler kümesi oluşturduğunu varsayar. Bu görüşe göre, biz duyusal verilerdeki belirli özellikleri algılarız ve bu özelliklerin bir araya geliş tarzından örüntüyü tanımlarız.

Kedilerin belirli biçimleri görmeleriyle ilgili yapılan araştırmalar, kedinin beyninde görsel işlevleri sürdüren sinirsel hücrelerin ayrı ayrı özelliklere tepkide bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Kedinin karşısına dikey bir ışık çizgisi konduğu zaman kedinin beyninde belirli tipten nöronlar bu çizgiye tepkide bulunmuş, diğer nöronlar tepkide bulunmamıştır. Buna benzer biçimde, yatay çizgiye başka nöronlar ve köşegen çizgilere daha başka nöronlar tepkide bulunmuştur. Bu gözlemler özellik analizi kuramını destekler.

İnsanların örüntüleri algılamasının temelinde bu tür farklı nöronların yattığını iddia edecek durumda değiliz, çünkü kedi üzerine yapılan deneylerden elde edilen sonuçlar, insanlara genelleştirilemez. İnsan algılaması son derece karmaşık süreçleri içerdiğinden, genelleme yaparken dikkatli olmalıyız. Fakat, insanların örüntü algılamasının temelinde, belirli türden bir özellik analizi süreci yattığını düşünebiliriz. Bu konuda araştırmalar yoğun biçimde sürmektedir.

İnsanın örüntü algılamasının temel süreçleri iyice anlaşılırsa, örüntüleri insan gibi algılayabilen makineler yapmak olanağı doğar. Böylece, insan konuşurken kelimeleri tanıyan ve söylenen sözleri yazı haline dönüştüren makineler yapma olanağı doğar. Bu makineler yapılamadığı sürece, örüntü algılamasının tam anlamıyla kavrandığı söylenemez.

Hareket Algılaması (movement perception)

Hareket algılamasının en basit açıklaması şudur: Birbiri peşi sıra uyarılan nöronlar, bu hareketi beyine aktarırlar ve böylece biz hareketi algılarız. Örneğin, sırtınıza dokunan bir el hareket edince, birbiri peşi sıra alıcı sinirsel hücreler uyarılır ve bu dizisel uyarılma beyinde hareket olarak algılanır. Sağ taraftan bize yaklaşmakta olan bir arabanın sesi, önce sağ kulağımıza gelir, araba yaklaştıkça sesin şiddeti artar ve araba bizi geçince gittikçe zayıflayan ses önce sol kulağa, daha sonra sağ kulağa ulaşır. Bu uyarılma dizisi işitme hücreleri aracılığıyla beyine iletilince, ses kaynağının, bir başka deyişle arabanın, hangi yönde hareket ettiği algılanır.

Hareket algılamasının açıklaması her zaman böyle basit değildir. Örneğin, yan yana duran iki trenden biri hareket ettiğinde, içinde olduğunuz tren hareket etmemiş olsa dahi, sanki siz gidiyormuşsunuz gibi algılarsınız. Bir tenis maçını seyrederken, gözünüzle tenis topunu izleyebilseniz ve böylece topun görüntüsünü sürekli retinanın aynı noktasına düşürebilseniz dahi, yine de topun hareketini algılarsınız.

Hareket algılamasının temelinde çok sayıda değişken yatar. Bunlardan biri zeminin sürekli değişmesi ve şeklin sürekli görüntü sahamızda kalmasıdır. Tren örneği bu değişkenin etkisini kanıtlar. Başın sağa sola hareketi, tenis topu örneğinde olduğu gibi, görsel algılamayla birleşince, hareket algılaması ortaya çıkar. Birbirinin görüntülerini, bazen engelleyen ve bazen de engellemeyen nesnelerin varlığı, hareket algılamasına yol açar. Görüntünün belirgin bir büyüklük ve şiddet düzeyinde başlayıp, zaman içinde gittikçe küçülerek zayıflaması hareket algılamasına yol açar. Demek oluyor ki, hareket algılaması, bir tek değişkenle açıklanabilecek basit bir olay olmayıp, çok sayıda değişkeni içeren oldukça karmaşık bir süreçtir.

Görünüşte hareket (apparent movement) şeklin değil, zeminin hareketinden doğan bir hareket algılamasıdır. Kovboy filmlerinde, görünüşte hareket sık sık uygulanır. Aktör, yalnız belden yukarısı görülebilecek bir şekilde at eğerine oturtulur ve arkadaki manzara belirli bir hızda sürekli değiştirilir. Filmi seyredenler, sanki kovboy at üzerinde gidiyormuş gibi bir izlenim edinirler.

Stroboskobik hareket (stroboscopic movement) ışıklı reklamların ve film sanayinin temelinde yatan bir tür hareket algılamasıdır. Birbirine yakın ışıklar birbirini izleyerek yanıp söndüğünde, hareket eden bir ışık dizisi görürüz. Sinemada, gerçekte perde üzerine belirli bir hızda birbirini izleyerek düşen görüntüleri kopuk kopuk değil, hareket halinde algılarız.

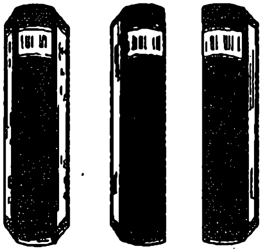
Otokinetik etki (autokinetic effect) adı verilen hareket yanılsaması psikologları halen şaşırtmaktadır. Tamamıyla karanlık bir odada bulunan ufak bir ışık noktasına sürekli bakıldığında, fiziksel olarak ışık noktası kıpırdamadığı halde, psikolojik olarak sanki hareket ediyormuş gibi görünür. Bu hareket izlenimi, odada daha başka ışık noktaları yaratıldığında, ya da oda hafifçe aydınlatıldığında kaybolur. Demek oluyor ki, referans noktalarından yoksun kaldığı anda kişi karanlık odadaki ışık noktasını hareket ediyor olarak görür.

Derinlik Algılaması (depth perception)

Retinamız iki boyutlu olduğu halde görsel algılamamız üç boyutludur. Hangi değişkenler veya ipuçları üç boyutlu görüntüyü yaratır? Yapılan araştırmalar, çift ve tek gözle ilgili aşağıdaki ipuçlarının kullanılarak derinlik algılamasına ulaşıldığını göstermiştir:

Çift-göz görüşü (binocular vision): Sol göz ve sağ göz, görüş alanının biraz farklı yönlerini görür. Örneğin, bir kitaba baktığımız zaman, şekil 3.19'da gösterildiği gibi, sol göz kitabı belirli bir açıdan, sağ göz biraz daha farklı bir açıdan algılar. Sağ göz retinasına düşen kitap görüntüsü, sol göz retinasına düşen kitap görüntüsünden farklıdır.

Beyin, görüntüdeki bu farklılığı derinliği değerlendirmede kullanır. Değişik açılardan alınan görüntülerde değişmeyen birimler uzak, değişen birimler de yakın olarak algılanır. Böylece oluşan iki farklı boyutlu görüntüyü beyin birleştirir ve *stereopsis* adı verilen bir süreç aracılığıyla üç boyutlu bir kitap algılamasına dönüştürür.



İki gözün algıladığı görüntü

Sol gözün algıladığı görüntü

Sağ gözün algıladığı görüntü

Şekil 3.19 İki gözün farklı görüş açıları vardır.

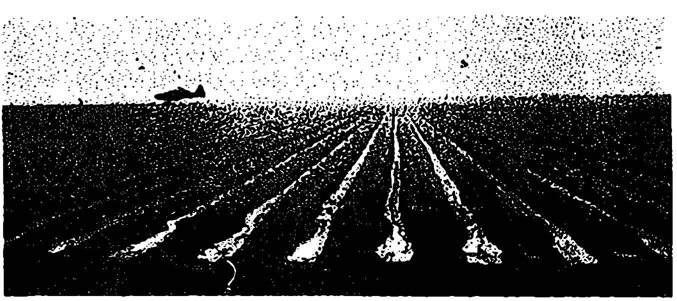
Burada ilginç bir gözlemde bulunalım: Tavşan, ceylan gibi avlanan hayvanların gözleri yandadır ve böylece yandan gelen tehlikeleri hemen görebilirler. Aslan, kaplan gibi avlayıcı hayvanların gözleri, insanlardaki gibi öndedir ve bu nedenle çift göz görüşünden yararlanabilirler.

Çift-gözün kesişme açıları (binocular convergence): Uzaktaki cisimlere baktığımız zaman gözlerimiz ve bakış çizgisi birbirine paralel bir duruma girer, cisim yaklaştıkça, gözler içeri doğru döner ve bakış çizgileri birbirini kesmeye başlar. Kesiş açısı, cismin yakınlığına orantılı olarak büyür. Görme çizgilerinin kesişme açılarının derecesine göre, cismin uzaklığı ve yakınlığı hakkında bir fikir sahibi oluruz.

Araya girme (interposition): Bazı derinlik ve uzaklık algılaması çift göz gerektirmeyen ipuçlarına dayanır. Bunlardan biri objelerin birbirlerinin görüntülerini kapatması, bakılan nesne ile gözün arasına girmesinden oluşur. Öndeki nesne, arkadaki nesnenin görüntüsünü keser; görüntüsü kesilen nesneyi arkada, araya giren nesneyi önde algılarız.

Görüntü zayıflaması (aerial perspective): Yakındaki nesneler açık, seçik ve parlak görünürler, uzaktaki nesnelerin görüntüleri bulanık ve zayıfdır. Geniş bir ovada yakındaki tarlaların ve tepelerin açık seçikliğine karşıt, uzaktaki tepeler ve dağlar bulanık ve sönük gözükürler.

Örüntü gradyanı (texture gradient): Yakındaki nesnelerin ayrıntılarını görürüz, fakat nesne uzaklaştıkça ayrıntılar kaybolmaya başlar. Bir ormanın kenarında duralım ve bakalım; ormanın bize yakın kısımlarında ağaçların gövdelerini, dallarını, yapraklarını görürüz; ormandan uzaklaştıkça ayrıntılar kaybolur. İyice uzaklaştığımızda yalnız halı gibi bir yeşillik görürüz, ayrıntılar tamamen kaybolmuştur. Buna örüntü gradyeni adı verilir.

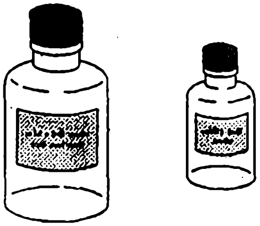


Şekil 3.20 Bu fotoğrafta birçok ipuçlarını birlikte görmekteyiz: Araya girme, görüntü zayıflaması, örüntü gradyeni, çizgilerin uzakta kesişmeleri ve görsel büyüklük ipuçları, birlikte uzaklık hakkında fikir verirler.

Doğrusal uzantıların yaklaşımı (linear perspective): Bir tren yoluna baktığınız zaman, birbirine paralel uzanan hatların sizden uzaklaştıkça birbirine yaklaştığı izlenimini edinirsiniz. Bu olaya doğrusal uzantıların yaklaşımı adı verilir. Doğrusal uzantıların yaklaşımı, derinlik ve uzaklık algılamasında kullandığımız bir diğer algısal ipucudur. Şekil 3-20 iki boyutlu kâğıt üzerinde derinlik algılamasını, doğrusal uzantıların yaklaşımı ile nasıl yarattığımızı gösterir.

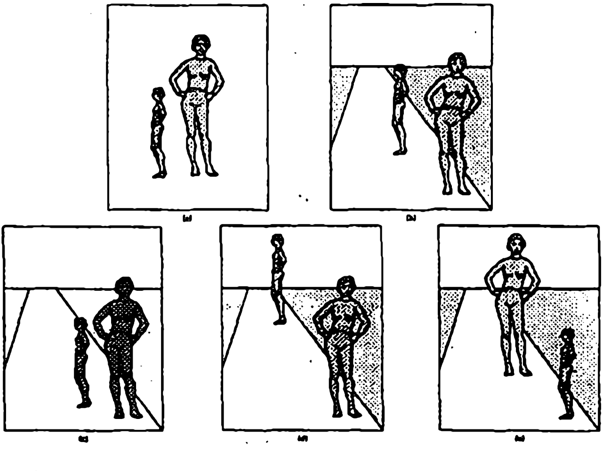
Yükseklik (elevation): Görsel alanda yüksekte bulunan görüntüler daha uzakta, alçakta bulunan görüntüler daha yakında algılanır.

Göreli büyüklük (relative size): Nesnelerin göreli büyüklüğü, derinlik ve uzaklık algılamasında ipucu görevi üstlenirler. Büyük olan yakında, ufak olan uzakta olarak algılanır. Şekil 3.22'de hangi şişe daha yakında görülüyor?



Şekil 3.22 Derinlik algılamasında göreli büyüklük bir ipucu olmaktadır. Bu iki şişe görüntüsü sizin gözünüzden aynı uzaklıkta olduğu halde, küçük olan daha uzaktaymış izlenimini vermektedir.

Günlük hayatta derinlik ve uzaklık algılamasında kullandığımız ipuçları birbirileriyle tutarlıdır. Şekil 3.23'te, birbirleriyle tutarlı olan ve olmayan ipuç-



Şekil 3.23 Göreli büyüklük ve ipucunun tutarlılığı. (a) Göreli büyüklük kendi başına: Küçük şekil daha uzakta algılanmaktadır. (b) Her üç ipucu da birbirleriyle tutarlıdır: Göreli büyüklük, uzaklaşan çizgilerin kesişimi, yükseklik. (c) Yükseklik ve göreli büyüklük birbiriyle tutarsızdır: Küçük şekil cüce bir kimse olarak algılanmaktadır. (d) Yükseklik büyük şekille tutarlıdır: Küçük şekil dev bir insan yapısında algılanmaktadır. (e) Yükseklik her iki şekilde de tutarsızlık göstermektedir: Büyük şekil dev bir kimse olarak, küçük insan ise küçük bir cüce olarak algılanmaktadır.

ları beraberce verilmiştir. Bu şekle bakarak algılamanızda hangi ipucunun etkin olduğunu gözleyebilirsiniz. Örneğin, Şekil 3.23 (c), (d) ve (e)'de görüldüğü gibi, göreli büyüklüğün ve yüksekliğin çelişkili olduğu görüntülerde, yükseklik ipucuna daha ağırlık veririz ve göreli büyüklük algılamamızı değiştiririz.

Hareket Paralaksı (motion parallax): Trenle İstanbul'dan Ankara'ya gittiğinizi farzedin. Haydarpaşa garından çıktıktan sonra pencerenizden bakıyorsunuz, tren yolunun kenarında ağaçlar var, ilerde bir açık alan, gençler top oynuyor, biraz daha geride evler ve evlerin arkasında da bir tepe var. Vagonun penceresinden bakarken ağaçların hızla, top oynayan insanların, evlerin ve tepenin ise daha yavaş sizden uzaklaştığını izliyorsunuz. Biz hareket ederken, yakın olan objeler uzak olan objelerden daha hızlı uzaklaşırlar. Uzaklaşma hızını beynimiz hesaba katar ve nesnelerin bizden göreli uzaklığı hakkında bir karara varır. Bu ipucuna hareket paralaksı adı verilir.

Derinlik Algılaması Doğuştan mıdır, Yoksa öğrenilmiş midir?

Her davranış alanında olduğu gibi, algılamanın da doğuştan getirdiğimiz (innate) yetenekler sayesinde mi, yoksa sonradan öğrenilmiş (learned) beceriler sonunda mı ortaya çıktığını merak ederiz. Bu soruya cevap ancak yapılan deneylerle verilebilir. Gibson ve Walk(1960) adında iki psikolog, zekice ve ustalıkla hazırlanmış bir deneyi bebekler ve hayvan yavruları üzerinde yapmışlardır.

Şekil 3.24'te görüldüğü gibi, biri sığ biri derin iki yüzey renkli karelerle kaplanıp üzerine kırılmaz kalın bir cam konularak, görsel bir uçurum yaratılmıştır. Araştırmacılar, yaşları altı ile ondört ay arasında değişen bebekleri uçurumun orta yerine koymuşlardır. Bebeklerin anneleri çocuklarını sığ taraftan çağırdığında çocuk, sığ tarafı geçerek hemen annesine gitmiştir. Fakat anne görsel uçurum tarafından çocuğu çağırdığında, çocuk eliyle cama vurduğu halde, karşıya geçmemiştir.

Ayakta durabilen bir günlük keçi yavruları, 24 saatten küçük civcivler, aynı görsel uçurumda denemeye konduğunda, insan bebeklerinde gözlenen davranışlara benzer davranışlarda bulunmuşlardır. Bu denemelerin sonucunda bugün biliyoruz ki, derinlik algılaması doğuştan getirdiğimiz bir yetenektir.

Resim 3.24 İnsan ve hayvan yavruları hareket edebildikleri andan itibaren derinlik algılamasında bulunurlar. Resimde görülen bebek görsel uçurumu algılamış ve uçurumun öbür yakasına geçmemiştir.

Dil Algılaması

Dil algılaması oldukça karmaşık bir süreçtir. İnsanların temel iletişim aracını oluşturan dilin, değişik düzeyleri olduğunu ve her bir düzeyde son derece karmaşık süreçleri içerdiğini aklımızda tutarak, burada kısaca dilin yazılı ve sözlü algılamasından bahsedeceğiz. Şu anda sizin yaptığınız okuma işlemine bir göz atalım. Biliyoruz ki, yavaş okuyanlar ve hızlı okuyanlar vardır. Mason (1980) adlı psikolog, yaptığı araştırmalar sonucunda, hızlı okuyan kimselerin okurken, bir satırda gözlerinin daha az sayıda atlama yaptığını keşfetmiştir. Biz okurken gözümüz durma ve sıçrama hareketleri yapar. Hızlı okuyanların bir satırdaki durma ve sıçramaları daha az sayıdadır.

Demek oluyor ki, hızlı okuyanlar satırın daha büyükçe bir kısmını bir bakışta görürler ve her bir göz atlaması, daha büyük bir kelime grubunu içerir. Yavaş okuyanlar, bunun tersine, ufak ufak kelime öbeklerine bakarlar. Diğer bir deyişle, yavaş okuyanlar hece düzeyinde okuma birimlerini oluştururken, hızlı okuyanlar kelime ya da tümce düzeyinde okuma birimlerini oluşturur. Denemeler, bireyler okuma egsersizleri yaparak okuma alışkanlıklarını geliştirdikçe, hece ve kelime gibi küçük okuma birimlerinden, tümce , cümlecik ve tüm cümle gibi daha büyük okuma birimlerine yükseldiklerini göstermiştir.

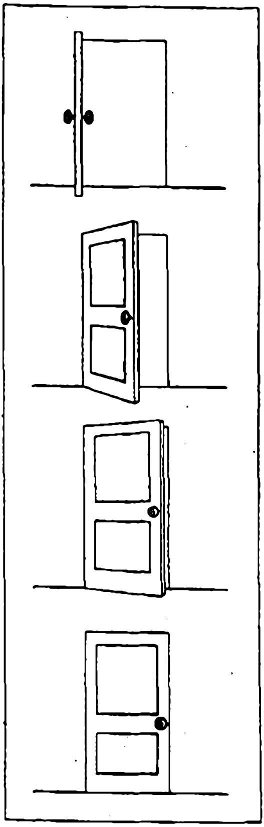
Daha önce bildiğimiz kelimeleri okumak, bilmediğimiz kelimeleri okumaktan daha az zaman alır. Çok iyi bildiğimiz bir kelimenin yazılışındaki hatayı görmemiz daha zordur, çünkü iyi bildiğimiz kelimeyi bir birim olarak algılama eğiliminde olduğumuzdan, her bir harfine ve hecesine bakarak analiz etmeyiz; bu nedenle o kelimenin yazılışındaki eksik veya yanlış harfi görmemiz zorlaşır. Bilmediğimiz kelimelerin harflerinin teker teker farkına varmamız daha kolaydır.

Yukarıda verilen örnekler yazılı dille ilgilidir. Konuşma dili üzerinde yapılan araştırmalar da, yazılı dille ilgili denemelerin sonuçlarına benzer sonuçlar vermiştir. Ganong (1980) gürültülü bir ortamda dinleyicilere verdiği kelimeleri tanımalarını söylemiştir ve günlük dilde kullanılan, bilinen kelimelerin, daha önce bilinmeyen kelimelerden daha kolaylıkla duyulduğunu görmüştür.

Araştırmanın ortaya çıkardığı diğer ilginç bir bulgu da şudur: Kelimeler tek tek verilmek yerine, cümle içinde verildiği zaman, kelimelerin tanınması kolaylaşır. Özellikle, içinde bulunulan ortam, belirli bir kelimenin duyulma olasılığını arttırıyorsa, başka bir ifadeyle kelimenin duyulması bekleniyorsa, kelime daha kolaylıkla algılanır (Mills, 1980). Örneğin, kebapçıda söylenen "Bursa", "yoğurtlu", "acılı", "yağsız" gibi kelimeler daha kolaylıkla algılanır ve anlaşılır. Bir doktor muayenehanesinde aynı kelimeleri anlamakta güçlük çekebiliriz.

10. ALGISAL DEĞİŞMEZLER

Duyu organlarımızın aldığı duyusal veriler beyin tarafından sürekli olarak düzeltilir ve böylece algı dünyamızda süreklilik oluşur. Örnek olarak yemek masasının üzerindeki tabak, bardak, çatal ve kaşıkları düşünün. Masayı algılarken, yalnızca gözünüzün retinası üzerine düşen verilere dayanmış olsaydınız, masanın üzerindeki tabaklar siz uzaktayken oval, yaklaşınca yu-



Şekil 3.25 Biçim değişmezliği. Kapı açılırken retinamıza düşen görüntü sürekli değişmesine rağmen biz dikdörtgen bir kapı görürüz.

varlak gözükürdü; bardaklar uzaktan ufak, yakından büyük bardak olurdu. Bu durum algısal dünyamızda, altından çıkılmaz bir karmaşalık yaratır ve çevreye uyumumuz olanaksız hale gelirdi. Beynimiz bu karmaşayı önlemek için algısal değişmezleri (perceptual constancy) yaratmıştır. Şimdi algısal değişmezlere kısaca bir göz atalım.

Büyüklük değişmezliği (size constancy): Değişik uzaklıklardan algılamamıza rağmen, nesnelerin büyüklüğünü aynı görmemizin altında yatan algısal sürece büyüklük değişmezliği adı verilmiştir. Masadaki bardakları değişik uzaklıklarda aynı büyüklükte görmemizin sebebi budur.

Biçim değişmezliği (shape constancy): Daha önce verdiğimiz masadaki tabaklar örneğinde, hangi mesafeden olursa olsun tabakları yuvarlak görmemizin altında, biçim değişmezliği yatar. Bir başka örnek açılan bir kapının yarattığı görsel izlenimle verilebilir. Şekil 3.24'te görüldüğü gibi kapalı kapı retinamızda dikdörtgen görüntüsü uyandırır. Kapı yavaş yavaş açılırken retina üzerindeki görüntüsü sürekli değiştiği halde biz aynı kapıyı algılamaya devam ederiz..

Renk ve parlaklık değişmezliği (color and brightness constancy): Gölgedeki karın beyaz, güneş ışığındaki kömürün siyah göründüğü gibi, değişik ışık şiddetleri altındaki renkler ve parlaklıkları aynı algılanır. Bu iki görüntünün göze yansıttığı ışık miktarı aynı olduğu halde, iki farklı renk görmeye devam edilir. Şekil 3.25'te, parlaklık üzerine yapılan bir deneyin açıklaması görülüyor. Siyah kadife, çevresi gözlenebildiği zaman, parlak ışık altında dahi siyah görülmeye devam eder. Fakat, çevre görünmez hale getirildiğinde, kadife beyaz olarak görülür.

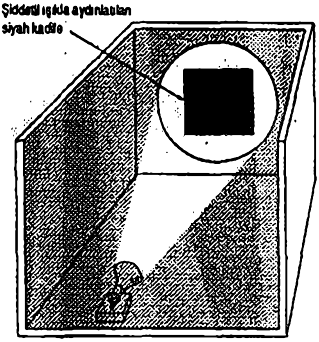
11. ALGISAL BEKLENTİLER

Algılamalarımızın büyük bir çoğunluğu algısal beklentilerimizin (perceptual expectations) etkisi altındadır. Diğer bir deyişle, beklediğimiz şeyi algılarız. Deneyimlerimize dayanarak hem nesnel, hem de sosyal çevremizle ilgili birçok beklentiler geliştiririz ve bu beklentiler daha sonraki algılamalarımızı sürekli etkiler.

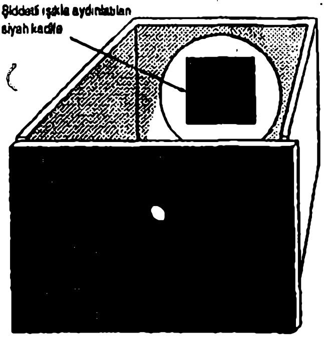
Nesnel dünyamızla ilgili beklentilere örnek olarak, biraz önce sözünü ettiğimiz algısal değişmezler gösterilebilir. Ayrıca, "gerçek dünya" dediğimiz dış çevrede, nesnelerin birbirini nasıl etkilediğini öğrenerek beklentiler geliştirmiş bulunuyoruz: Yağmur yağarsa toprak ıslanır, taş cama çarparsa kırılır, keskin bıçak keser, vb.

Sosyal çevremizle ilgili beklentilerimiz de, aynı nesnel çevremizle ilgili beklentilerimiz gibi, yaşantımız içinde gelişir. Babanın yanında sigara içilmez, bacak bacak üstüne atılmaz; lise çağındaki genç kız, okulda tanıştığı erkek arkadaşını eve getirerek "Bu arkadaşımın adı Mahmut ve ben onunla evleneceğim" diyemez.

Türk kültürünün tanımlamış olduğu "uygun davranışlar" ve yine aynı kültürün olumsuz değerlendirdiği "biçimsiz davranışlar" vardır. İçinde yetiştiğimiz kültürden gelen algısal beklentiler sürekli bizi etkisi altında tutar. Biz de algılamalarımızı ve davranışlarımızı bu beklentiler içinde tutmaya çalışırız. 1 Ekim, 1987'de Kaliforniya'da deprem olurken, önce yukarıdaki apartmanda oturanların gürültü yaptığını ve evi salladığını düşünmem, benim daha önce geliştirdiğim beklentilerimden gelmekteydi. Aynı şekilde, 1. Bölüm'de sözünü ettiğimiz Sıvas Yanaçık Cezaevi'nden kaçan Mehmetşah Demirtaş'ın davranışını da, onun içinde yetiştiği kültürel değerler ve yargılar etkilemiştir.



Çevresiyle birlikte algılanan kadife siyah görünür.



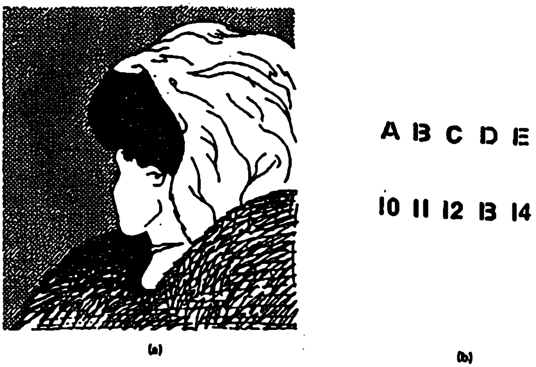
Yalnız kadife görüldüğü zaman siyah kadife beyaz olarak algılanır.

Şekil 3.26 Çevrenin ışık değişmezliğinin algı üzerindeki etkisi.

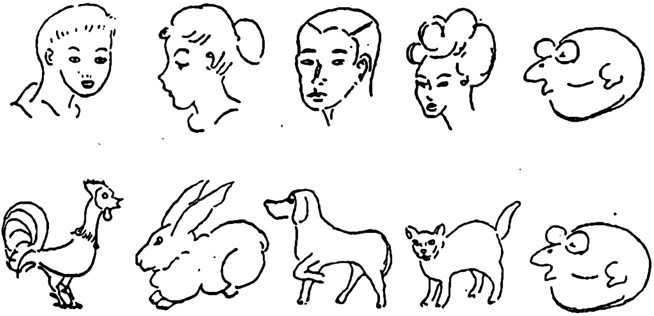
Bireyin daha önceki deneyimlerinin algısal beklentilerini belirlediğini İngiliz Antropologu Turnbull'un (1961) aşağıdaki gözleminde de bulabiliriz. Afrika ormanlarında pigmeler arasında çalışan Turnbull, sık ormanlıktan dolayı pigmelerin hiç uzun ve geniş bir açık alan görmediklerini öğrenir.

Bir gün kaldığı pigme kampından malzeme almak için başka bir yere giderken yanına bir pigme alır. Ormandan açıklığa çıktıklarında bir mandanın uzakta otladığını görür. Pigme, daha önce manda gördüğü ve mandanın ne olduğunu bildiği halde, uzaktaki mandanın yakında bir böcek olduğunu zanneder.

Örnekteki pigmenin daha önceki yaşamı, onun uzaktaki nesneleri algılamasını etkiler ve bu nedenle, derinlik algılamasıyla ilgili ipuçlarını kullanmadan, yalnız retina üzerindeki görüntüyle algılamasına sebep olur.



Şekil 3.27 Belirsiz şekiller. (a) genç bir kadını mı, yoksa yaşlı bir kadını mı gösteriyor? (b) deki 13 her iki satırda ayrı ayrı okunmaktadır.



Şekil 3.28 *Algısal sihirbazlık: şimdi insan, şimdi fare.* Bir arkadaşınızla şu deneyi yapın. Her iki dizi çizimleri kapayın, önce yukardaki dizideki resimleri soldan sağa teker teker arkadaşınıza gösterin ve her gördüğü çizimi tanımasını isteyin. Son çizimi bir insan olarak görecektir. Daha sonra başka bir arkadaşınıza alttaki diziden başlayın ve soldan sağa siz gösterdikçe isimlendirmesini söyleyin. Sondaki aynı resmi o fare olarak görecektir.

Nesnenin ya da davranışın içinde yer aldığı sosyal durum veya bağlam (ilişkiler çerçevesi/context) da algılamamızı etkiler. Şekil 3.27 (a)'da "bir genç kadın gizlenmiştir, bulun" yönergesi verildiğinde, genç kadın görülür; "bir yaşlı kadın gizlenmiştir, bulun" yönergesi verildiğinde, yaşlı kadın algılanır. Aynı şekilde (b)'de ilk dizide gözlenen B harfi, ikinci dizi de 13 olmaktadır.

Çocuklar üzerinde yapılan bir araştırma (Bruner ve Goodman, 1947) fakir çocukların, zengin çocuklarına göre, bozuk parayı daha büyük gördüklerini ortaya çıkarmıştır. Fakir çocuklar, bozuk paraya, zengin aileden gelen çocuklardan daha fazla değer verir ve yüksek değer veriş, onların paranın büyüklüğünü abartmalarına yol açar.

İçinde yetişilen kültür, o anda içinde bulunulan ortam, gereksinmeler ve benzeri her şey, algısal beklentileri etkiler. Bu nedenle algılamalar "mutlak" bir gerçek olamaz. Her bireyin algılaması o bireyin "gerçeğini" oluşturur. Bu bilimsel gerçeğin unutularak, kendi bildiği ve gördüğünün "Tek Doğru Yol" olarak savunulması, diğerlerinin algılamasına saygı göstermeyen, bireyin özgürce algılama ve düşünmesine sürekli zincir vuran bir ortam yaratır. Bu ortam, özgür düşünen kimselerin yetişmesini ve gelişmesini kısıtlar.

12. ALGISAL GELİŞİM VE ÖĞRENME

"*Algılama yeteneği doğuştan mı gelir, yoksa algılamanın temelinde sonradan öğrenilmiş beceriler mi yatar?*" sorusu, felsefe tarihi içinde, önce Descartes, Kant, daha sonra Berkeley ve Locke gibi değişik filozoflarca tartışılmıştır. Psikologlar daha sonra bu soruya bilimsel bir cevap bulma çabasına girişmişler ama fazla başarılı olamamışlardır; çünkü algılama son derece öznel ve çabuk gelişen bir olaydır. Ne var ki bugün, daha önce bildiklerimizden daha fazlasını biliyoruz ve değişik konularda daha belirgin fikirlerimiz var.

Bilim adamları yukarıda sözünü ettiğimiz "doğuştan mı, yoksa sonradan öğrenilmiş beceriler mi?" sorusuna cevap ararken üç temel yöntem kullanırlar:

(1) Kör doğup sonradan ameliyatla gözleri açılanlar üzerinde araştırmalar yapılması.

(2) Yeni doğan hayvanların değişik görsel koşullar altında laboratuvarda yetiştirilmesi.

(3) Normal insan bebekleri ve hayvan yavrularıyla algı denemelerinin yapılması.

Şimdi kısaca bu yöntemlere bir göz atalım:

(1) *Sonradan görenler* : Von Senden (1960) kör doğan ve katarakt ameliyatı geçirerek yetişkin yaşta gözü açılan kişilerle ilgili araştırmalar yapmıştır. Araştırmacının bulgularına göre, ameliyattan çıkan kişi, şekil-zemin ilişkisini hemen görebilir; gözlerini şekil üzerinde tutabilir, şekli gözden geçirebilir ve şekil hareket edince gözleriyle onu izleyebilir.

Bu kimseler göremezken elleriyle tanıyabildikleri nesnelerin görüntüsünü tanıyamamışlar ve, üçgeni tanımak için kenarlarına elleriyle dokunarak saymaları gerekmiştir. Bu kimselerin görme yetenekleri yavaş gelişmiş ve hiçbir zaman doğuştan görenlerin düzeyine ulaşamamıştır. Bir nesneyi görmeyi öğrendikten sonra, o nesne başka bir bağlam içinde gösterildiğinde, tanıyamamışlardır.

Gregory (1966) adında başka bir araştırmacı gözleri sonradan açılan bir kimse üzerinde aşağıdaki gözlemleri yapmıştır: Görsel duyunun baskın hale gelmesi hiçbir zaman mümkün olmamıştır; halbuki görme sorunu olmayan kişilerde bu baskın bir duyudur. Bu kişi hiçbir zaman görmesine güven duymamıştır. Gözleri görmediği dönemde tek başına sokağı geçebildiği halde, gözü açılınca elinden birisi tutmayınca sokağı geçemez hale gelmiş, trafiğin kendisini korkuttuğunu söylemiştir. Görme duyusunu çoğu zaman kullanmamıştır ve hava kararınca karanlıkta oturmayı tercih etmiş, ışığı yakma ihtiyacı duymamıştır.

(2) *Özel koşullarda yetiştirilen hayvanlar* : Yeni doğan kedi yavrularına yarı saydam gözlükler takılmıştır. Gözlükte kullanılan yarı saydam cam, bizim günlük dilde buzlu cam dediğimiz türden bir camdır ve ışığı geçirdiği halde, nesnelerin biçimini görmeye olanak vermez. Üç ay sonra gözlükleri çıkarıldığında kediler *büyüklük* (size), *parlaklık* (brightness), *renk tonunu* (hue) ayırt edebilmişler, ancak hareket eden bir nesneyi gözleriyle takip edememişlerdir. Derinlik algılaması gösterememiş ve farklı biçimleri birbirlerinden ayırt edememişlerdir (Riesen, 1965). Araştırmalardan öğreniyoruz ki, sözünü ettiğimiz son üç yetenek erken yaşlarda öğrenilmektedir.

(3) *İnsan bebekleri ve hayvan yavruları üzerinde yapılan araştırmalar* : Görsel uçurumla ilgili bölümde bu yöntemi açıklamıştık. Keçi ve civcivler üzerinde yapılan denemeler, 24 saatlik ya da ondan daha erken doğmuş hayvanlar üzerinde yapılabilmiştir, ama insan bebekleri hareket etmeye 6 ay civarında başladığı için, ancak o yaşlardaki bebekler kullanılmıştır. Bebekler ve hayvanlar konuşamadığı için ancak davranışları gözlenerek algıları yorumlanabilir.

Bugünkü psikologların çoğu şu düşüncededir: Birçok algısal yetenek doğuştan gelir; fakat çok sayıda başka algısal süreçler de öğrenmeye dayalıdır. Doğuştan gelen yetenekler ve sonradan öğrenilen beceriler birbirlerini sürekli etkiler. En doğru bilimsel yol, her iki etkenin, yani doğuştan getirilen yeteneklerin ve çevreyle etkileşim sonucu öğrenilen becerilerin, algılamanın temelinde yattığını kabul etmektir. Bazı tür algılama süreçlerinde doğuştan getirilen yetenekler, başka tür algılamalarda ise, sonradan öğrenilen beceriler daha büyük rol oynar.

13. ÖZET

Duyu, duyu organlarının getirmiş olduğu henüz işlenmemiş bilgidir. Algı, gelen bilgileri işleyerek belirli bir yapı ve organizasyona sokma işlemine verilen addır. Mutlak eşik, bir bireyin tepkide bulunabilmesi için gerekli en küçük uyarıcı şiddetini gösterir. Uyarıcıda meydana gelen değişikliğin fark edildiği en küçük miktara fark eşiği adı verilir. Uyarıcının şiddetine göre fark eşiği değişir. Uyarıcı sürekli ise ve enerji düzeyinde bir değişiklik meydana gelmiyorsa duyu organı uyarıcıya uyum yapar ve tepkide bulunmamaya başlar.

Basınç, acı, sıcak ve soğuk deri duyumlarının belli başlılarını oluşturur. Farklı türden deri alıcıları belirli biçimlerde uyarılarak deri duyuları ortaya çıkartılabilir.

Hareket alıcıları kaslarda, tendonlarda (kas kirişi) ve eklemlerde yer alır ve bedenimizin durumuyla ilgili bize sürekli bilgi sağlarlar. Denge alıcıları kulaktaki yarım kanallarda ve vestibuler torbacıklarda bulunur ve bedenin denge durumuyla ilgili bilgi verirler.

Buruna giren gazlar burunun üst kısmında bulunan koku alma hücrelerine çarparlar ve koku alıcılarını harekete geçirirler. Koku alıcıları birkaç günde bir değişirler. Bazı araştırmacılar, temel 6 veya 7 koku olduğunu ve her bir koku türü için özel bir koku alıcı hücre bulunduğunu söylerler.

Her tat alıcı hücre temel tatlardan birine (tatlı, tuzlu, ekşi, acı) daha fazla duyarlıdır, fakat diğer tatlara da tepkide bulunur. Bu hücreler dilin belirli bölgelerine yerleşmişlerdir.

Hava dalgaları, moleküllerin basınçla sıkışması ve sonra hemen gevşemesinin birbiri ardından tekrar etmesiyle oluşur. İşlemin tekrar sayısı sesin frekansını oluşturur ve sesin perdesi olarak işitilir. Dalganın genliği sesin yüksekliği olarak işitilir ve titreşimin şiddeti yükseldikçe artar. Karmaşık bir ses temel bir dalga boyu ile dalganın armonilerinden oluşur. Sesin karmaşıklığı o sesin tınısı olarak algılanır.

Kulağa gelen ses dalgaları kulak zarını titreştirir, titreşim kulak zarından çekiç, örs ve üzengi kemikleri aracılığıyla orta kulaktan geçer ve oval pencere yoluyla salyangoz adı verilen içi sıvı dolu bir bölüme gelir. Salyangozun içindeki baziler zar bükülür ve Korti organındaki kirpiksi hücrelerin hareket etmesine yol açar. Hareket eden kirpiksi hücreler beyine sinir akımının gitmesine yol açar.

Bir ses kaynağının nerede ve ne kadar uzakta olduğuna zaman, şiddet ve yansıma gibi ipuçlarını kullanarak karar veririz.

Görülebilen ışık dalga boyları 380 ile 760 nm (nanometre) arasında değişir ve renk ya da ton olarak algılanır. Işık dalgasının genliği parlaklık olarak algılanır. Bir rengin tokluğu, o rengin ne kadar saf olduğunu gösterir.

Işık, sırayla saydam tabakadan, iristen ve mercekten, göz yuvarlağının arka kısmından geçer ve ışığa duyarlı olan retina üzerine düşer. Yakını görme, uzağı görme ve astigmatizm, uygun mercekler kullanarak, görüntünün retina üzerine düşmesi sağlanarak düzeltilebilir.

Mızrakçıklar renk görmemizi sağlayan hücrelerdir. Düşük şiddetteki ışık dalgalarına duyarlı değildirler. Çubukçuklar ise renk görmemize yardımcı olmazlar, değişik dalga boylarına ve şiddet derecelerine duyarlıdırlar. Çubukçuklar ve mızrakçıklar retinada iki kutuplu hücrelerin ve gangliyon hücrelerinin arkasında yer alır. Kör nokta gangliyon hücrelerinden gelen aksonların beyine gitmek üzere gözden çıktığı yerde oluşur. Fovea mızrakçıkların yoğun olarak bulunduğu küçük bir çukurluğa verilen addır. Çubukçuklar, fovea hariç, retinanın her yerine yayılmışlardır. Karanlığa uyum halinde, hem mızrakçıklar ve hem de çubukçuklar, uyarıcının düşük enerji düzeyine duyarlı duruma gelirler.

Renk görmeyle ilgili Young-Helmhotz kuramı üç tip mızrakçık olduğunu öngörür. Bunların biri kırmızı, biri mavi biri de yeşil renk içindir. Zıt süreçler kuramı ise kırmızı ve yeşil için bir tür süreç, sarı ve mavi için bir başka süreç ve değişik şiddet derecelerini duyumsamak için daha başka bir süreç olduğunu farzeder. Her süreç iki biçimde işler. Sürecin bir aşamasında bir renk, diğer aşamasında da başka bir renk algılanır.

Algı daha önceki deneyimleri ve öğrenme süreçlerini içerir. Algı yanılmaları, algılama düzenimizin hataya açık olduğunun en güzel kanıtıdır. Uyarıcının değişik olması, hareketli olması, tekrarı, büyüklüğü, şiddeti ve rengi dikkatimizi çekmede etkilidir. Bireyin gereksinmeleri ve değerleri onun algılayışını büyük ölçüde etkiler. Algısal organizasyonu, şekil-zemin, tamamlayıcılık, devamlılık, mekânda yakınlık ve benzerlik eğilimlerine göre yaparız. Örüntü tanıma ise kalıba vurma veya özelliklerin analizi yoluyla başarılır.

Hareket algılaması birbirine yakın alıcıların birbiri ardı sıra uyarılmasıyla ortaya çıkarılabilir. Bunun yanında, görünüşte hareket, stroboskobik hareket ve otokinetik etki de hareket algılaması yaratan uyarıcılardır.

Derinlik algılaması birçok etkenin katkısıyla ortaya çıkar. Bu etkenler: Çift-gözle görüş, çift-göz açılarının kesişmesi, araya girme, örüntü, yükseklik, doğrusal bakış, göreli büyüklük ve hareket paralaksıdır. Derinlik algılamasında kullandığımız yeteneklerin büyük bir kısmı doğuştandır.

Yazılı ve sözlü dilin nasıl algılandığıyla ilgili araştırmalarda yazı ve seslerin birim olarak algılandığı, dil alışkanlığı geliştikçe algılanan birimlerin genişlediği (bir heceden tüm bir cümleye kadar) görülmüştür.

Algısal değişmezlik, sürekli değişen duyusal girdilere rağmen nesnelerin biçimlerini, büyüklüklerini, yerlerini ve renklerini değişmeden algılamamıza verilen addır. Beklentilerimiz doğrultusunda algılarız, bu olaya algısal beklenti denir.

Uyarıcının içinde yer aldığı bağlam, o uyarıcının algılanışını etkiler.

Bazı algılama yetenekleri doğuştandır, ne var ki kişinin öğrendikleri ve deneyimleri, doğuştan gelen bu yeteneklerin gelişmesinde önemli bir rol oynar.

Dördüncü Bölüm

ÖĞRENME

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Klasik koşullama nedir ve kaç tür yorumu vardır?*
2. *Edimsel koşullama nedir ve insan öğrenmesiyle ne gibi bir ilgisi vardır?*
3. *Pekiştirme öğrenmek için gerekli midir? Premack pekiştirmeden ne anlar? Pekiştirme olarak ceza kullanmanın ne gibi sakıncaları vardır?*
4. *Bilişsel öğrenme kuramının daha önceki öğrenme kuramlarından ne gibi farkları vardır?*
5. *Bilgisayar kullanarak öğrenmek faydalı mıdır? Niçin?*

Biyologlar, insanın biyolojik yapısında son on bin yıldır anlamlı bir değişiklik olmadığını size hemen söyleyebilirler. Ne var ki, on bin yıl önceki insan toplumunun yaşayış biçimiyle, bugünkü insanın yaşayış biçimini karşılaştırdığınızda, arada son derece önemli farklar olduğunu görürsünüz.

On bin yıl önceki ilkel insanı, zaman içerisinde yolculuğa çıkararak bugünkü şehir yaşamının içine getirebilseydik, otobüse ya da trene binme, trafiğin yoğun olduğu bir sokakta karşıdan karşıya geçme gibi bizim her gün yaptığımız davranışları yapamaz ve büyük bir olasılıkla bir trafik kazasında hayatını kaybederdi. Unutmayalım, on bin yıl öncesinin insanı, bizim şu andaki sinir sistemimizin, öğrenme yeteneğimizin aynısına sahiptir.

İçinde bulunduğumuz uygarlığı yaratmamız, daha önceki insanlardan daha zeki, veya daha yetenekli olduğumuzdan değil, daha çok şey öğrenmiş olduğumuzdandır. İnsanın öğrenme yeteneği onun yaşayış tarzının sürekli değişmesine olanak verir. Uygar toplumlar eğitim sistemlerini önemli bir ulusal sorun olarak algılar ve sürekli daha iyi öğretim yöntemleri geliştirmeye çabalarlar.

Psikologlar, psikoloji biliminin ilk başından beri öğrenme konusuna ilgi göstermiş ve öğrenmeyle ilgili değişik kuramlar ve açıklama biçimleri geliştirmişlerdir. Bu bölümde, öğrenme konusunun temel kavramları incelenecek ve yeri geldikçe kavramların nasıl uygulandıkları gösterilecektir.

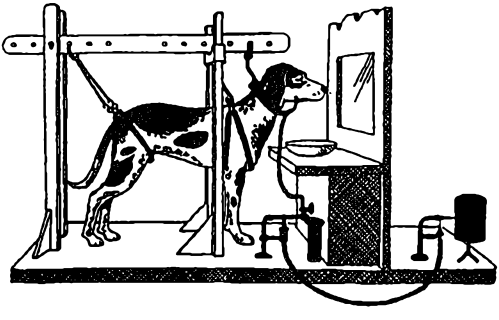
Öğrenmeyi çağrışımlı öğrenme ve bilişsel (zihinsel) öğrenme olarak iki temel gruba ayırabiliriz. Çağrışımlı öğrenmenin iki türü, klasik koşullama ve edimsel koşullamadır.

Resim 4.1 Pavlov, asistanları ve koşullama deneği olarak kullanılan köpek.

Öğrenme kavramlarını tarihsel oluşumu içinde ele almak uygun göründüğünden, önce Pavlov'un klasik koşullama deneylerinin anlatımıyla başlayacağız. Daha sonra Skinner'ın geliştirdiği edimsel koşullama yöntemini inceleyeceğiz. Pekiştirme kavramını, oynadığı kritik rol dolayısıyla, ayrıntılarıyla gözden geçireceğiz. Bilişsel (zihinsel) öğrenme ve bilgisayar yardımıyla öğretim konuları, bölümün son konularını oluşturacak.

1. KLASİK KOŞULLAMA

Ivan Pavlov 1849 - 1936 yılları arasında yaşamış bir Rus fizyoloğudur ve fizyolojik araştırmalarının büyük bir kısmını köpeklerin koşullanmaları üzerine yapmıştır. Bir gün Pavlov, üzerinde araştırma yaptığı bir köpeğin, boş yemek çanağını görünce, sanki kendisine yemek veriliyormuş gibi salgı üret-



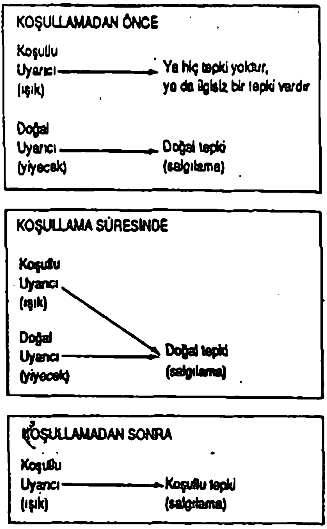
Şekil 4.1 Klasik koşullama deneyi. Pencereden ışık (koşullu uyarıcı) verilince köpeğin önündeki tabağa otomatik olarak et tozu (doğal uyarıcı) gelir.

tiğini gözlemiştir. Olayı daha ayrıntılı olarak incelemek isteyen Pavlov, köpekler üzerinde koşullama deneyleri yapmaya karar vermiştir.

Pavlov'un Deneyleri

Deneyden önce köpeğin ağzının yan tarafı ameliyatla alınarak ağzındaki salya miktarı kolaylıkla ölçülebilecek duruma getirilmiştir. Daha sonra sesten yalıtılmış bir laboratuvarda, kaçamayacak bir biçimde tespit edilmiş ve bu duruma alıştıktan sonra deneye başlanmıştır. Köpeğin görebileceği yerde bir ışık yanmış ve ışıktan birkaç saniye sonra köpeğe et verilmiştir. Işık yandığında köpek herhangi bir salgılamada bulunmamıştır. Fakat et verildiğinde köpek normal salgılamasını yapmıştır. Bu düzen defalarca tekrar edildikten sonra, yalnız ışık yandığında, sanki kendisine et verilmiş gibi köpek salgılamada bulunmuştur.

Pavlov, köpeğin ışığa yaptığı salgılama davranışına *koşullu tepki* (conditioned response) adını vermiştir. Köpek, ışıkla yiyecek arasında bir ilişki kurmuş, diğer bir deyişle ışığa koşullanmıştır. Et verildiği zaman köpek doğal olarak salgılamada bulunur. Pavlov buna *doğal* (unconditioned) *tepki* adını verir. Aynı düşünce çerçevesi içinde et, *doğal uyarıcıdır*, çünkü et uyarıcısına salgısal tepkide bulunmak için köpeğin herhangi bir eğitimden geçmesine gerek yoktur. Bir koşullanma süreci sonucunda ışık, et gibi salgılama davranışını ortaya çıkardığından, ışığa da *koşullu* (conditioned) *uyarıcı* adı verilir. Şekil 4.2'de şematik olarak bu ilişkiler belirtilmiştir.


KOŞULLAMADAN ÖNCE
Koşullu Uyarıcı (ışık)
Ya hiç tepki yoktur, ya da ilgisiz bir tepki vardır
Doğal Uyarıcı (yiyecek)
Doğal tepki (salgılama)
KOŞULLAMA SÜRESİNDE
Koşullu Uyarıcı (ışık)
Doğal Uyarıcı (yiyecek)
Doğal tepki (salgılama)
KOŞULLAMADAN SONRA
Koşullu Uyarıcı (ışık)
Koşullu tepki (salgılama)

Şekil 4.2 Klasik koşullamanın çizimle gösterilmesi. Koşulsuz uyarıcı ile koşulsuz tepki arasındaki ilişki, deneme başlamadan önce vardır ve öğrenilmesine gerek yoktur. Koşullu uyarıcı ile koşullu tepki arasındaki ilişki ise öğrenilmiş bir ilişkidir. Bu öğrenme, koşullu ve koşulsuz uyarıcıların bir süre çiftleştirilmesi ve daha sonra bunu koşulsuz tepkinin izlemesiyle ortaya çıkar. Koşullu tepki, koşulsuz tepkiye benzemekle beraber, ikisi arasında bazı küçük farklar vardır.

Kazanma ve Sönme

Doğal uyarıcı ile koşullu uyarıcının beraber verildiği her bir tekrara *deneme* (trial) ve organizmanın iki uyarıcı arasındaki ilişkiyi öğrendiği devreye *kazanma* (acquisition) adı verilmiştir. Doğal uyarıcı ile koşullu uyarıcı arasındaki zaman ilişkisi birbirinden farklı üç durum gösterebilir. Pavlov'un deneyini göz önünde tutarak üç farklı durumu şöyle anlatabiliriz:

(1) Işık ve et aynı zamanda verilir ve köpek salgılamaya başlayıncaya kadar ışık devam eder. Buna *eş zamanlı* (simultaneous) *koşullama* adı verilir.

(2) Işık yanar ve bir süre sonra et verilir. Salgılama başlayınca ışık söndürülür, buna *gecikmeli* (delayed) *koşullama* adı verilir.

(3) Işık yanar, fakat et verilmeden önce söner. Daha sonra et verilir. Buna *iz* (trace) *koşullaması* adı verilir.

Doğal uyarıcı (Pavlov'un deneyinde et) ile koşullu uyarıcının (ışık) tekrar tekrar beraber verilmesi ikisi arasındaki bağı kuvvetlendirir, teknik terimiyle, *pekiştirir*. Pekiştirme (reinforcement) denemeleri sonucu koşullu tepkinin (salgılamanın) kuvveti artar. Doğal uyarıcı (et) verilmeden yalnız koşullu uyarıcı (ışık) verilerek denemeler yapılırsa, koşullu tepki (salgılama) kuvvetinden kaybetmeye başlar ve bir süre sonra artık ortaya çıkmaz; bu olaya *sönme* (extinction) adı verilir.

Klasik Koşullama Örnekleri

Otonom sinir sisteminin işlevleri üzerinde klasik koşullama türünden deneyler yapılmıştır. Bu deneylerin sonucunda hemen hemen her otomatik fizyolojik işlevin koşullanabileceği gösterilmiştir. Örneğin, soğuk suya el sokulursa kan damarlarınızda büzüşme olur. Yapılan bir deneyde, sol kol suya sokulurken zil çalınmış, denemeler birkaç kere tekrar edildikten sonra, yalnız zil sesine tepki olarak damarlarda büzülme gözlenmiştir.

Hava üflenen göz, elde olmaksızın (refleks olarak) kırpıştırılır. Hava üfleme ile belirli bir tondaki ses birçok kez beraber verildikten sonra yalnız ses verildiğinde göz kırpması ortaya çıkar. Bu deneme 5 ile 7 günlük bebekler üzerinde yapıldığında, aynı koşullanma gözlenmiştir. Bunun gibi çok sayıda deney, otonom sinir sisteminin işlevleri üzerinde klasik koşullama yapılabileceğini ortaya koymuştur. Limon görünce ağzınız sulanır mı? Yiyecekle ilgili öğrendiklerimizin çoğu, klasik koşullanma türündendir.

Genelleme ve Ayırt Etme

Genelleme (generalization): Belirli bir uyarıcıya koşullanan tepki, ilk uyarıcıya benzer diğer uyarıcılar verildiğinde de ortaya çıkar. Köpekle yapılan ilk deneyde, ışık yerine koşullu uyarıcı olarak bir ses tonu kullanılırsa köpek, koşullamanın yapıldığı orijinal ses tonundan başka seslere de koşullu tepkide bulunur.

Örneğin, ilk koşullu uyarıcı "Sol" sesi olsun. Köpek koşullandıktan sonra, "Sol" sesi verildiğinde, sanki et verilmiş gibi salgılamada bulunur. "Sol" sesi yerine, köpeğe "Fa" veya "La" sesi verildiğinde, daha önce bu seslerle hiç koşullanma denemesi yapılmadığı halde köpek yine salgılamada bulunur. Daha sonra verilen ses, ilk verilen sese ne kadar yakın olursa, salgılama o kadar çok olur. Daha sonra verilen ses tonu orijinal ses tonundan uzaklaştıkça, koşullu tepkinin şiddeti azalır. Bu olaya *genelleme* adı verilir.

Genelleme sayesinde, daha önce karşılaşmadığımız yeni uyarıcılara, evvelden öğrendiğimiz uyarıcılara benzerlik derecesine göre tepkide bulunuruz. Ses, dokunma, koku, ışık, renk, tat gibi değişik uyarıcılarla yapılan denemeler, genelleme ilkesinin duyu organlarının tümü için geçerli olduğunu göstermiştir.

Volkova adlı bir Rus psikoloğu, insanların belirli anlam içeriğine de koşullanabileceğini göstermiştir (Volkova, 1955). Çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada çocuğa sevdiği bir yiyecek (doğal uyarıcı) verilirken, "iyi" anlamına gelen Rusça kelime (koşullu uyarıcı) yüksek sesle araştırmacı tarafından söylenmiştir. Koşullanma işlemi tamamlandıktan sonra, araştırmacı çocuklara Rusça cümleler söylemiştir; cümlelerin bazıları "iyi" bir anlamsal içeriği, bazıları ise "kötü" bir anlamsal içeriği ifade eder. "Çiftçi arkadaşına yardım etti." ve "Leningrad güzel bir şehirdir." gibi olumlu anlam taşıyan cümleler verildiğinde çocukların ağzı sulanmış, fakat "Öğrenci öğretmenine kaba davrandı." ya da "Arkadaşım hasta" gibi olumsuz anlam taşıyan cümlelere herhangi bir salgılamada bulunmamışlardır. Bu araştırma, genelleme olayının son derece geniş bir alanı kapsadığını gösterir.

Ayırt etme (discrimination) genellemenin bir anlamda karşıtıdır ve aynı zamanda onu tamamlayan bir süreçtir. Genelleme benzerliklere yapılan bir tepkidir, ayırt etme ise farklılıklara yapılan bir tepki. Seçici pekiştirme ve söndürme yöntemleriyle ayırt etme tepkisi ortaya çıkartılır.

Şöyle bir deney uyguladığımızı düşünelim: Bir köpeğe "Do" sesi verildikten hemen sonra hafif bir şok verilir. Köpeğin Galvanik Deri Tepkisinin (GDT), şoktan sonra arttığı gözlenmiştir. (GDT, derinin elektriksel akıma ne kadar dirençli olduğunun bir ölçüsüdür. Tehlikeli durumların yarattığı korku, kaygı gibi duygusal tonlar GDT'yi yükseltir, sakin durumlarda ise GDT düşer.) "Do" sesi defalarca koşullandıktan sonra "Sol" sesi verilmiş, fakat bu sesten sonra herhangi bir şok verilmemiştir. İlk başlarda köpek "Sol" sesine de yüksek GDT göstermiş, genelleme yapmış, fakat bir süre sonra, yalnız "Do" sesine yüksek GDT göstermiş, "Sol" sesine ise hiçbir tepkide bulunmamıştır, başka bir deyişle köpek iki sesi birbirinden ayırt etmesini öğrenmiştir.

Bir çocuk köpek tarafından ısırılırsa, önce bütün köpeklerden korkmaya başlar; bu aşamada bir genelleme vardır. Bir süre sonra çocuk yalnız kendisini ısıran türden sahipsiz köpeklerden korkar ve diğer ev köpeklerinden korkmamaya başlar; bu aşamada ayırt etme ortaya çıkmıştır. Günlük hayatta bu tür örnekleri sık sık duyarız veya gözleriz. Genelleme ve ayırt etme öğrenme sürecinin vazgeçilmez bir yönüdür. Yalnız klasik koşullama türünde değil, edimsel koşullama ve sosyal öğrenme gibi diğer öğrenme türlerinde de ortaya çıkar.

Klasik koşullamanın tek bir yorumu yoktur. Aşağıdaki iki temel kuramsal yorum, aynı öğrenme olayını açıklamada kullanılmaktadır.

Klasik Koşullamanın Değişik Kuramsal Yorumları

Klasik koşullamanın hem bilişsel (zihinsel) psikoloji hem de davranışsal psikoloji yönünden açıklamaları yapılmaktadır. Zihinsel yaklaşım, klasik koşullamanın temelinin algılama ve belleğe dayandığını savunur. Bu görüşe göre, köpek ışıktan sonra etin geleceğini "bilir," çünkü denemeler sonucunda ışıktan sonra et geldiğini belleğine kaydetmiştir. Bir başka deyişle köpek koşullu tepki yapar, çünkü koşullu uyarıcıdan sonra doğal uyarıcının geleceğiyle ilgili bir "beklenti" geliştirmiştir.

Resim 4.2 "Dr. Pavlov, belki zarfları yalamasını öğretebiliriz!"

Davranışsal yaklaşım ise daha mekanik bir açıklamaya baş vurur ve öğrenmenin herhangi bir algılama ya da anlayış (bilişsel/zihinsel süreç) gerektirmeden otomatik olarak oluştuğunu savunur. Bu görüşe göre koşullu uyarıcı ile doğal uyarıcının zaman içinde birbirine yakın olması koşullamanın temelini oluşturur. *Zamanda yakınlık* (temporal contiguity) iki uyarıcı arasında otomatik olarak bir çağrışım ilişkisi kurulmasına yol açar ve iki uyarıcı beraber tekrar edilince ilişki pekiştirilir.

Rescorla (1968) zekice hazırlanmış bir deneyle, yukarıda sözünü ettiğimiz iki görüşten hangisinin daha geçerli olduğunu bulmaya çalışmıştır. Grup A ve grup B olarak adlandırdığı iki grup fareden Grup A farelerine 16 denemeden dördünde ses tonuyla birlikte şok verilmiştir. Grup B farelerine onaltı denemenin dördünde, aynı Grup A'daki gibi, ses tonu şokla verilmiştir. Fakat bu farelere ses tonu verilmeden ayrıca dört şok daha verilmiştir.

Zaman içinde yakınlık klasik koşullamanın temelini oluşturuyorsa, Grup A ile Grup B arasında herhangi bir farklılık olmaması gerekir, çünkü her iki grupta dört defa ses tonuyla şoka maruz kalmıştır. Klasik koşullamanın temelinde beklenti geliştirme yatıyorsa, A grubunun B grubundan daha iyi öğrenmesi gerekir, çünkü A grubunda her ses tonundan sonra şok verilmiş ve başka hiçbir zaman şok verilmemiştir. Başka bir ifadeyle, A grubundaki fare "Sesi duydum, demek ki şok hemen bunu takip edecek" beklentisi içinde olabilir. B grubundaki fare ise bu tür beklenti içine giremez, çünkü dört defa sesle birlikte, dört defa da ses verilmeden şoka maruz kalmıştır.

Deneyin sonuçları zihinsel görüşü desteklemiştir. A grubundaki farelerin tümünde klasik koşullama görüldüğü halde, B grubundaki hiçbir farede koşullama görülmemiştir. Deneyin sonuçları, basit bir öğrenme düzeyinde bile zihinsel süreçlerin önemli bir rol oynayabileceğini gösterir. Şimdi, edimsel koşullama adı verilen, daha farklı bir öğrenme türünü gözden geçirelim.

2. EDİMSEL KOŞULLAMA

Pavlov'un deneylerinde doğal tepki, örneğin salyalama, doğal bir uyarıcı olan ete yapılmaktaydı. Organizma bazen öyle davranışlar gösterir ki, davranışın doğal uyarıcısını göstermek hemen hemen olanaksızdır. Bir odaya konmuş bir köpeği düşünün. Köpek kalkar, gezer, bir köşeye gidip yatar, kaşınır, esner, sağa bakar, sola bakar, gözlerini kapar, kulağını oynatır ve benzeri daha nice davranışlarda bulunur.

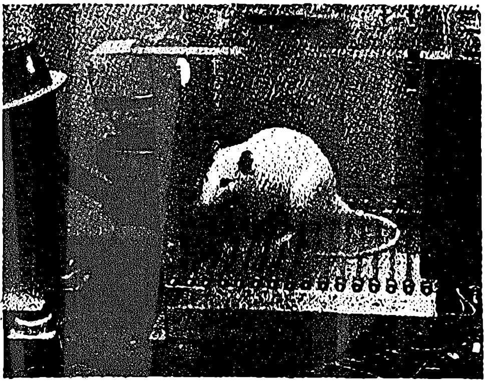
Davranışların her birinin altında yatan ayrı ayrı uyarıcılar bulmak zordur. Bu tür davranışlara psikoloji dilinde edimsel (operant) davranış adı verilir. "Operant" kelimesiyle hayvanın çevresi üzerinde bir işlemde, edimde bulunduğu kasdedilir. Türkçe'de "operant" karşılığı "edim" kelimesini, "operant behavior" karşılığı "edimsel davranış" deyimini kullanıyoruz." Şimdi edimsel koşullamayla ilgili ilk deneyleri yapan Amerikalı psikolog Skinner'ın çalışmalarını anlatarak, edimsel öğrenmenin temel kavramlarını inceleyelim.

Skinner'ın Deneyleri

Skinner Harvard Üniversitesi psikoloji profesörlerindendir. İlk deneylerini bir kutu içine koyduğu fareler üzerine yapmıştır. Zamanla bu kutuya bazı aletler ilave etmiş ve böylece herkesin kolaylıkla araştırma yapabileceği bir alet durumuna getirmiştir. İlk kullanıcısının ve yapıcısının adından dolayı kutu, "Skinner kutusu" olarak bilinir.

Resim 4.3'te Skinner kutusunun bir resmi görülüyor. Resimde görüldüğü gibi, farenin pisliğinin geçmesi için kutunun alt kısmı tel çubuklardan yapılmıştır, kutunun ön kısmında bir yiyecek kabı ve kabın üstünde bir delik vardır. Bu delik bir hortumun ucudur ve hortum kutunun dışındaki bir yiyecek kabına bağlanmıştır. Deliğin üstünde üzerine basılabilecek bir manevila vardır. Kutunun yine ön kısmında yukarıda bir ufak ampul vardır ve deneyicinin denetimi altındadır.

Fareyi kutuya yalnız başına koyduğunuz zaman fare tipik olarak sağa sola bakar, gezer, her şeyi koklar, bu arada manevilaya da basar. Kutuda belirli bir süre, örneğin yarım saat veya bir saat bırakılarak, farenin o süre içinde manivelaya kendiliğinden ne kadar basacağı saptanır. Manivelaya kendiliğinden basma sayısına "temel sayı" adı verilir. Bu süreden sonra deneyici, farenin manivelaya her basışında yiyecek kutusuna bir yiyecek tanesi düşeçek şekilde düzeni ayarlar. Manivelaya basınca yiyecek tanesi hortumdan otomatik olarak yiyecek kabına düşer, fare bunu yedikten sonra manivelaya yine basar. Bir süre yiyecek verilmeye devam edilir. Farenin manivelaya basma sayısında bir artma gözlenir.



Resim 4.3 Edimsel koşullamada kullanılan Skinner kutusu.

Farenin manivelaya basma sayısındaki artış, manivelaya basma davranışının yiyecekle *pekiştirilmesiyle* (reinforcement) açıklanır. Belirli bir sürenin sonunda yiyecek kesilir ve fare manivelaya basınca kaba yiyecek düşmez. Farenin manivelaya basma sayısı zamanla azalarak ilk baştaki "temel sayı"ya yaklaşır. Farenin manivelaya basma sayısındaki azalma, pekiştirmenin (yiyeceğin) kesilmesiyle açıklanır ve davranış azalmasına *sönme* (extinction) adı verilir.

Deneyci, fareye *ayırt etme* (discrimination) davranışını öğretmek için şöyle bir düzen kurar: Kutu içindeki ışık yanarken fare manivelaya basarsa yiyecek düşer, ışık sönükken manivelaya basarsa yiyecek gelmez. Bir süre sonra farenin ışık yanıkken defalarca manivelaya bastığını, fakat ışık sönükken hiç basmadığını ya da az bastığını gözleriz. Örnekte ışık uyarıcısı, manivelaya basma davranışını denetleyen *ayırt edici* (disriminative) *uyarıcı* görevini yüklenmiştir.

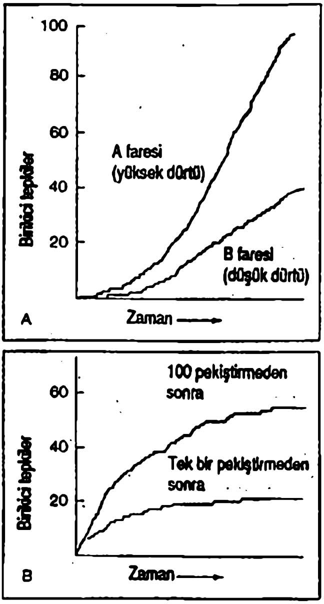
Yukarıda anlatılan deneyde gözlediğiniz gibi, fare deneysel koşullar içinde, yiyeceği almak için bir davranışta bulunmak zorundadır, yoksa yiyeceğe ulaşamaz. Klasik koşullamada ise köpeğe, köpek ister davranışta bulunsun, ister bulunmasın, et verilir. Klasik koşullamada köpek pasif, edimsel koşullamada ise fare aktiftir. Farenin manevilaya basma davranışının pekiştirilebilmesi için bir *pekiştireç* (pekiştirici/reinforcer) verilmelidir.

Pekiştireç, hayvanın doğal gereksinmelerini karşılayabilen bir nesne veya süreç olabilir. Örneğin, açlık dürtüsünü yiyecek, susuzluk dürtüsünü su karşılar ve bunlar koşullama deneylerinde pekiştireç olarak kullanılır. Daha ileride sözünü edeceğimiz gibi, pekiştireç bir süreç de olabilir. Organizmanın bir süre oynayabilmesine izin verilmesi, birşeyi açıp kurcalaması da pekiştireç olarak işlev görebilir. Belirli bir edimsel davranışı bir pekiştireç izlerse, o edimsel davranışın ortaya çıkma olasılığı artar.

Edimsel kuvvet: Edimsel koşullanma deneylerinde kullanılan kavramlardan biri *edimsel kuvvettir* (operant strength). Fare sürekli Skinner kutusunun içinde bulunduğundan, manivelaya istediği sayıda basmakta serbesttir. Beş ya da 10 dakika gibi belirli bir zaman süresi içinde farenin manivelaya basma sayısı arttıkça, öğrenilen edimsel davranışın kuvvetinin arttığı, manivelaya basma sayısı azaldıkça edimsel davranışın kuvvetinin azaldığı kabul edilir. Belirli bir zaman süresi içinde yapılan davranış sayısına *davranım oranı* (response ratio) adı verilir.

Davranım oranı genellikle *birikici (kümülatif) eğri* (cumulative curve) adı verilen bir ölçümle gösterilir. Farenin manivelaya her basışında yüksekliği belirli miktarda artan bir kalem ucu, belirli bir hızda dönen bir silindir üzerine iz bırakır. Fare manivelaya hiç basmazsa kalem ucu yatay bir eğri çizer. Fare manivelaya çok sayıda basarsa kalem ucu birdenbire dikleşen bir eğri çizer. Çizilen eğrinin yataylığı veya dikliği, davranım oranı hakkında bize bir fikir verir. Şekil 4.3A'da davranışı kazanma (öğrenme) devresinde iki farenin davranım oranları verilmiştir. A faresi 30 saat, B faresi ise 10 saat aç bırakılmıştır.

Şekil 4.3B'de ise *sönme süresince yapılan toplam davranım sayısı* gösterilmiştir. Yüz pekiştirmeden sonra sönme, tahmin edileceği gibi, daha yavaş



Şekil 4.3 *A. Öğrenme süresindeki birikici eğri.* Yukarıdaki eğri iki farenin öğrenme süresindeki manivelaya basma davranışını göstermektedir. *B. Sönme süresindeki birikici eğri.* Bir farenin tek bir pekiştirmeden ve 100 pekiştirmeden sonra gösterdiği sönme eğrisi gösterilmiştir.

olur. Tek bir pekiştirmeden sonra sönme daha hızlı olsa bile yine de beklenenden çok daha yavaştır.

Aralıklı (partial/intermittent) *pekiştirme:* Farenin her davranışı değişik aralıklarla pekiştirilirse ne olur? Edimsel davranış aralıklı pekiştirildiğinde, oldukça düzenli ve tutarlı sonuçlar elde edilir.

Şöyle bir deney düzenleyelim: Tekir ve Boncuk adında iki kedi alalım ve her ikisini de ufak birer kafese koyalım. Tekir'in sırtı bize dönükken her miyavladığında kafesin kapısı açılsın ve et verilsin. Öte yandan Boncuk'a sırtı bize dönükken beş defa miyavladıktan sonra et verilsin. Tekir ve Boncuk bu davranışı iyice öğreninceye kadar denemeye devam edilsin.

Tekir ve Boncuk edimsel davranışı iyice öğrendikten sonra, edimsel davranış söndürülsün. Başka bir ifadeyle, hiç pekiştirmesiz deney tekrar edilsin ve hangi kedinin nasıl bir sönme süreci göstereceğine bakılsın. Şu sonuç elde edilir: Boncuk miyavlamaya uzun süre devam eder, bunun yanında Tekir kısa bir süre sonra edimsel davranıştan vazgeçer.

Aralıklı pekiştirme etkisi adı verilen bu olay az önceki deneyde şöyle açıklanabilir: Tekir'in öğrenme sırasında karşılaştığı durumla, sönme sırasında karşılaştığı durum arasında belirgin bir fark vardır. Diğer yandan, Boncuk'un öğrenme ve sönme sürelerinde içinde bulunduğu durumlar birbirlerinden o kadar belirgin bir biçimde farklı değildir.

Bu gözlemden günlük hayatımızda yararlanabilir miyiz? Ağlayarak, mızmızlanarak kendi istediğini babasına yaptırmak isteyen bir çocuğun bu tür davranışına *ara sıra* boyun eğen baba, bu davranışın çocukta sürekli olarak kalmasına yardımcı olmaktadır. Çocuğun davranışını ilerde söndürmek zordur.

Bir ülkede değişik aralıklarda genel af yasası çıkararak suçluların salıverilmesi, suç işleme davranışından vazgeçmeyi değil, tam aksine, suç işleme davranışının, değişik durumlarda daha akıllıca bir davranış olarak görülmesine yol açar. Baba çocuğun kötü davranışını görmemezlikten gelip, ihmal etmeli ve yalnızca iyi davranışını pekiştirmelidir. Ceza sistemi, herkesi affedecek yerde, ancak önemli olumlu değişim gösteren tutukluları affetmelidir. Önemli olan tutukluların iyi davranış geliştirmelerine olanak hazırlamak ve geliştirilen iyi davranışları pekiştirmektir.

Koşullanmış Pekiştirme

Pavlov yaptığı deneylerde koşullu uyarıcı adını verdiğimiz ses tonunu bir pekiştireç olarak kullanmanın mümkün olduğunu gözlemiştir. Kısaca söylenirse, köpeğe ses tonundan sonra yiyecek verilmiş ve köpek bir dizi tekrardan sonra ses tonunu duyunca, aynı ete yaptığı gibi, salya akıtmaya başlamıştır. Daha sonra aynı köpeğe önce ışık ve hemen ardından ses tonu verilmiştir. Işık ve ses böyle bir süre beraberce verildikten sonra köpek ışığa salgılama tepkisinde bulunmaya başlamıştır. Anlaşılıyor ki ses tonu, pekiştireç bir özellik kazanarak, et gibi işlev görmeye başlamıştır. Deneyde, et doğal pekiştireç, ses tonu *koşullanmış pekiştireçtir.*

Edimsel koşullanmada da koşullanmış pekiştirme kullanılabilir. Bu defa Skinner kutusundaki fare manivelaya bastığında, mekanizma öyle ayarlanmıştır ki, önce bir ses duyulur ve sesten sonra yiyecek kabına yem düşer. Böylece hayvan bir süre koşullandıktan sonra, bu kez davranışı söndürme devresi başlar. Davranışın söndürülmesi süresi içinde fare manivelaya bastığında ne ses duyulur, ne de kaba yiyecek gelir. Sönme tam gerçekleştikten sonra manivelaya basma davranışının tamamen ortadan kalktığı görünür. Bu aşamada ses mekanizması yeniden çalıştırılır ve fare manivelaya bastığında yalnız ses duyulur. Sesin yeniden duyulmaya başladığı bu devrede, farenin manivelaya basma davranışında birdenbire bir artma görünür. Yiyecek verilmediği halde, sesin duyulması fare için bir pekiştireç olarak işlev görmeye başlamıştır ve ses, yiyeceğin pekiştireç özelliğini kazanmış bulunmaktadır.

Koşullanmış pekiştireçler, doğal pekiştireçlerle kurdukları ilişkileri sayesinde işlev kazanırlar. Doğal pekiştireçler, yiyecek ya da su gibi bireyin biyolojik gereksinmelerini doğrudan karşılayabilen nesne veya süreçlerdir. Yukardaki örnekte verilen ses gibi koşullu pekiştireçlerle, yiyecek ve içecek gibi doğal pekiştireçler arasındaki ilişki nasıl açıklanabilir?

Daha önceleri, koşullanmış pekiştireçle doğal pekiştireç arasındaki ilişkinin mekanik bir tekrar ilişkisi olduğu düşünülürdü. Bir başka deyişle, iki tür pekiştireç ne kadar çok sayıda birlikte verilirse, hayvanın o derecede koşullanacağı düşünülürdü. Klasik koşullamayla ilgili olarak daha önce de belirttiğimiz gibi, yapılan.deneyler, koşullu uyarıcının etkisinin, doğal uyarıcıyı önce*den kestirebilme derecesi*ne bağlı olduğunu göstermiştir.

Aynı bulgu edimsel koşullama için de geçerlidir. İki uyarıcı arasındaki ilişki, zaman içinde birbirlerini mekanik bir biçimde izlemelerinin ötesinde bir ilişkidir. Bir uyarıcı, doğal bir pekiştirecin verileceğini önceden belirttiği ölçüde, belirtmekte olduğu o doğal pekiştireçin özelliklerini kazanır. Eğer uyarıcı ile pekiştireç arasında önceden kestirebilme ilişkisi gelişmemişse, zaman içinde birbirlerini izlemeleri bir anlam taşımaz.

Koşullanmış pekiştireçler insan hayatında önemli rol oynarlar. Bunun en güzel örneğini parayla ilgili olaylarda görürüz. Para dediğimiz kâğıt ya da metal nesnenin kendisi, bizim hiçbir doğal gereksinmemizi doğrudan karşılayamaz. Ne var ki,. doğal gereksinmelerin büyük bir çoğunluğunu elde etmemizi sağladığından, para önemli bir koşullu pekiştireç olarak yaşamımızda önemli rol oynar.

Pekiştirme Tarifeleri

Aralıklı pekiştirme hayvanların öğrenme süreçlerini anlamlı bir şekilde etkiler. Değişik deneyler bu gözlemi tekrar tekrar ortaya koymuştur. Aralıklı pekiştirme temel iki boyut çerçevesinde değiştirilebilir: (1) Pekiştirmeler arasındaki aralık ya *davranım sayısı* ya da *geçen zamanla* saptanır (2) aralıklar ya *düzenli* ya da *düzensiz* bir biçimde olur. İki temel boyutun her biri kendi içinde iki seçenek gösterdiğinden, ikisinin biraraya gelmesinden dört tip aralıklı pekiştirme türü çıkar. Aralıklı pekiştirme türlerine *pekiştirme tarifeleri* (reinforcement schedules) adı verilir. Dört tip pekiştirme tarifesini kısaca gözden geçirelim:

Değişmez oranlı (fixed ratio) *tarife (DzO)* : Bu tarife uygulandığında belirli bir sayı davranımdan sonra pekiştirme verilir ve pekiştirilmeyen davranımla pekiştirilen davranım oranı değişmez. Örneğin her 20 davranımdan sonra ilk davranım pekiştirilir bu durumda oran 1/20'dir.

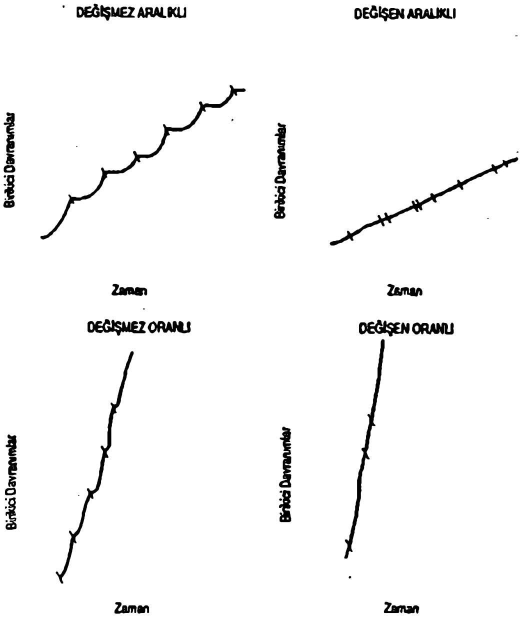
Değişmez aralıklı (fixed interval) *tarife (DzA)* : Bu tarife uygulandığında, son pekiştirilen davranımdan belirli bir süre geçtikten sonra ortaya çıkan ilk davranım pekiştirilir. Örneğin, değişmeyen aralıklı tarife 60 saniye olsun; fareye son pekiştirilmiş davranışından sonra 60 saniye hiçbir pekiştireç verilmez; bu süre geçtikten sonra, yapılan ilk davranım pekiştirilir.

Değişen oranlı (variable ratio) *tarife (DnO)* : Her bir denemede belirli bir sayı davranımdan sonra davranış pekiştirilir, fakat pekiştirilmeyen davranım sayısı bir denemeden diğerine değişir. Bu tarifenin akılda tutulması gereken bir özelliği, bir deney süresi için belirli bir ortalama pekiştirme oranı olması ve bu oranın her deneyde aynı kalmasıdır. Birçok tekrardan oluşan bir deney süresinde kullanılan 1/20 ortalama oranı, 0 ile 40 arasında değişen oranların her bir tekrarda değişik bir biçimde bir araya getirilmesiyle ortaya çıkar. Örneğin ilk tekrarda oran 1/36, ikinci tekrarda 1/4 ve benzeri biçimdedir, ancak ortalama bir deney devresi içinde her zaman 1/20 olarak kalır.

Değişen aralıklı (variable interval) *tarife (DnA)* : Her denemede belirli bir zaman aralığından sonra davranış pekiştirilir, fakat zaman aralığı bir tekrardan diğerine değişir. Deney sonucunda ortalama bir zaman aralığına ulaşılır. Örneğin, deneyde ortalama 60 saniyelik bir pekiştirme aralığı yaratılmak isteniyor. İlk tekrarda 4 saniye, ikinci tekrarda 116 saniye aralık verilmiş olsun. İki tekrarın ortalaması 60 saniyedir. Deney 10 tekrarı kapsıyorsa, 10 tekrarın ortalaması 60 saniye olur, ancak her bir tekrarın süresi 0 saniye ile 120 saniye arasında değişebilir.

Her bir pekiştirme tarifesi kendine uygun davranış biçimleri geliştirir. Değişmez zaman aralıklı tarife uygulanan hayvanların davranışı tipik kümelenme gösterir; pekiştirilme verilmeyen sürede hayvan pek aktif değildir. Pekiştirme zamanı yaklaşınca faaliyet artar. Öğrencilerin çoğunun ders çalışma biçimleri değişmez aralıklı tarifeyi hatırlatır; sınav günü gelinceye kadar çalışma yoktur, sınav gününden önceki gece bütün gece çalışılır ve öbür sınava kadar yine kitap ve notlar bir yana bırakılır.

Değişen aralıklı tarifeler ise sürekli devam eden bir davranım gösterirler, çünkü her an için, pekiştirme gelebilir. Öğrencilerin sürekli çalışmalarını



Şekil 4.4 Dört pekiştirme tarifesinin birikici eğri olarak gösterilmiş tipik sonuçlarını görüyorsunuz. Kesik çizgiler davranımın pekiştirildiği noktaları gösterir. Değişmez oranlı pekiştirme tarifelerinde, her ödüllendirmeden sonra duraklama oldukça tipik bir sonuçtur. Değişmez aralıklı pekiştirme tarifelerinde ise iki pekiştirme arasında düşük bir kavis oldukça tipik bir gözlemdir.

sağlayabilmek için, öğretmen sömestr içinde beş sınav yapılacağını söyler, ancak sınavları ne zaman yapacağım açıklamazsa öğrenciler sürekli hazır olmak zorunda kalırlar. Çünkü sınav okulun başlamasından iki hafta sonra da yapılabilir, altı hafta sonra da. Öğrenciler sürekli hazır olmazsa kötü not alma olasılıkları artar. Balık tutmaya çalışan kişi de bu durumdadır; balığın ne zaman geleceğini bilmediğinden sürekli uyanık olmak zorundadır.

Oranlı tarifeler, aralıklı tarifelerin aksine, yüksek akıcılığı olan davranımlar ortaya çıkarırlar ve bu özelliklerinden dolayı sanayide ve kumar gazinolarında en çok kullanılan pekiştirme tarifelerini oluştururlar. İşçisine parça başına ücret veren işveren, bu sistemi kullanmaktadır. Değişen oran tarifesi kullanıldığı zaman, davranım genellikle yüksek frekansta ortaya çıkar ve sönmeye son derece dirençlidir; kumar gazinolarındaki makinelerde en sık kullanılan sistem budur.

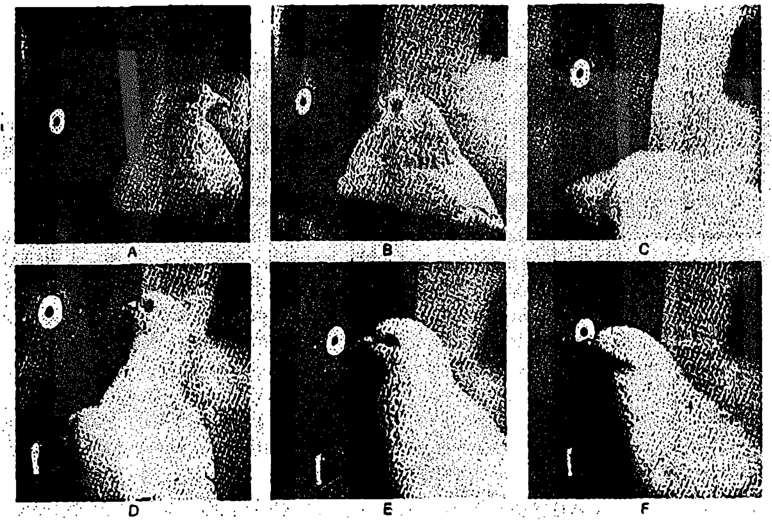
Davranışı Biçimlendirme

Sirklerde hayvanların insanı hayrete düşüren çeşitli davranışlarda bulunduğunu görmüşsünüzdür. Köpekler, keçiler, güvercinler, vb. gibi hayvanlar duruma uygun bir biçimde kurnazca davranışlar gösterirler. Örneğin bir köpek sahibi "Yat!" deyince yatar, "Elimi sık!" deyince sağ ön ayağını uzatır, yemekten sonra masanın üzerindeki boş bira şişesini ağzında mutfağa götürür. Bu tür davranışlar köpeğin yaşamında daha önceden olmayan yeni davranışlardır ve klasik koşullama yöntemiyle öğretilemez.

Bu davranışların öğretilebilmesi, bir başka deyişle hayvanın davranışının biçimlendirilebilmesi için edimsel koşullama yöntemi kullanılır. "Yat!" deyince sırt üstü yatan bir köpeğe bu davranışı nasıl öğreteceğimizi inceleyelim. "Yat" kelimesi burada koşullu uyarıcıdır. Kelime söylenirken köpek ilk başlarda kuyruğunu sallamak, sağa sola bakmak, gelip dokunmak gibi değişik türden davranışlarda bulunur. Bu davranışlar anında yere doğru eğilme davranışı gösterdiğinde köpeğe hemen et verilir. Köpek ikinci kere yere doğru daha çok eğildiğinde et verilir. Nihayet yere dokunduğu zaman et verilir. Bu adımdan sonra köpek sırt üstü dönme yönünde bir hareket yaptığı zaman et verilir.

Deneyi yapan kişi, istediği davranışı seçip pekiştirerek ve istemediği davranışı ise pekiştirmeden söndürerek, köpeği belli bir davranışa doğru yönlendirir. Yine hatırlatalım ki, bu denemeler süresince köpeğe her keresinde

Resim 4.4 Bu filler daha önce hiç taburede oturmadıkları halde, davranış biçimlendirme sonucunda sirklerde böyle gösteriler yapabilirler.



Şekil 4.5 Bir güvercine kafesindeki beyaz yuvarlağın ortasındaki siyah noktayı gagalamasını nasıl öğretirsiniz? (A) Güvercin kafese konduğunda gelişigüzel sağına, soluna, aşağı yukarı bakınır. (B) Beyaz yuvarlağa döner, (C) Yiyecek kabına yiyecek gelir (güvercin pekiştirilir). (D) Güvercin önce yuvarlağa baktığı için, (E) daha sonra yuvarlağa bakarak yaklaştığı için ve (F) en sonunda siyah noktayı gagaladığı için pekiştirilir. Bundan sonra, ancak siyah noktayı gagaladığı zaman yiyecek verilir.

"Yatl" kelimesi söylenir. Yukarıda açıkladığımız bu sürece *davranışı biçimlendirme* (behavior shaping) adı verilir.

Sabırlı iseniz ve ortamınız uygunsa, kedinizin veya köpeğinizin davranışını belirli bir derecede biçimlendirebilirsiniz. Önemli koşullardan biri, köpeğin ya da kedinin davranışını biçimlendirdiğiniz süre içinde, yiyecek konusunun sizin denetiminizin altında olmasıdır.

Browns ve Jenkins (1968) adında iki Amerikalı psikolog güvercinler üzerinde şöyle bir deney yapmışlardır. Üzerinde daha önce hiçbir deney yapılmamış aç bir güvercin deney odasına konmuştur. Deney odasındaki bir düğme her bir dakikanın 6 saniyesi süresince ışıklandırılmış, 54 saniye ışıklandırılmamıştır. Işıklı devrenin sonunda bir yiyecek parçası otomatik olarak güvercinin görebileceği bir kaba gelmiştir.

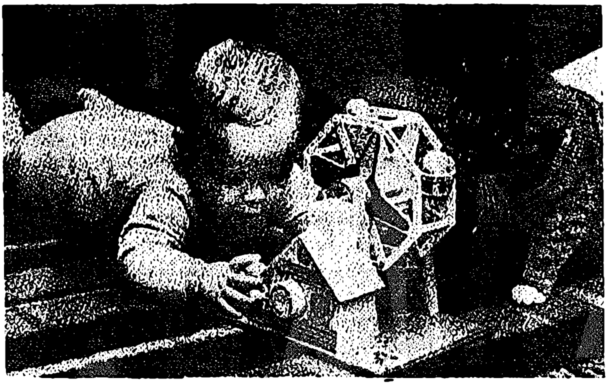
Güvercinin davranışı ile yiyeceğin verilişi arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır, çünkü güvercin ne yaparsa yapsın, ışık yanıp söndükten sonra yiyecek otomatik olarak kuşa verilir. Bir süre sonra güvercin düğme ışıklandırılınca gagalamaya başlamıştır. Bu olaya *kendiliğinden biçimlendirme* (autoshaping) adı verilmiştir.

Kendiliğinden biçimlendirme olayının altında hem klasik hem de edimsel koşullamanın yattığı kabul edilir. Önce ışıkla yiyecek arasında zamanda bitişıklık ilkesine dayanarak bir ilişki kurulmuştur. Işık uyarıcısı, yiyecek uyarıcısına koşullanmıştır. Bu süreç klasik koşullamanın bir parçasıdır. Daha sonra güvercin ışıklı düğmeye, yiyecek uyarıcısı gibi davranmayı öğrenmiştir. Bu süreç de edimsel koşullanmanın bir parçasıdır.

İnsan Davranışının Edimsel Koşullanması

Verplanck adında bir Amerikalı psikolog deneklere haber vermeden şöyle bir deney uygulamıştır. Üniversite öğrencileri bir deneye katıldıklarının farkında olmadan araştırmacı ile konuşmuşlardır. Konuşma süresinde araştırmacı, öğrencilerin kullandıkları belirli tür cümleleri pekiştirmiş, diğer cümleleri pekiştirmemiştir. Öğrenci "Kanaatımca," "Öyle zannediyorum ki," "Bana öyle geliyor ki," şeklinde başlayan cümleler kullandıktan sonra araştırmacı "Evet haklısınız," "Bana da öyle görünüyor," "Gerçekten dediğin gibi," şeklindeki cevaplarla öğrencinin ifadelerini pekiştirmiştir. Pekiştirme devresinden sonraki söndürme devresinde ifadelerden sonra araştırmacı hiçbir şey söylememiştir, sessiz kalmıştır (Verplanck, 1955).

Pekiştirme devresinde deneklerin kişisel görüş belirten ifadelerinde anlamlı bir artma olmuş, sönme devresinde ise aynı tip ifadelerde bir düşüş görülmüştür. Araştırmacı deneysel koşullar altında öğrencilerin sözlü davranışlarını, Skinner kutusuna konmuş güvercinin davranışlarını denetlediği biçimde denetleyebilmiştir. Denek araştırmacının ne yaptığının farkına vardığında aynı etki elde edilir mi? Hayır! Deneğin farkına varması koşullama sürecini etkiler, aynı sonuçlar alınmaz. Ne var ki, farkında olmadığı zamanlarda, tıpkı kafesteki güvercinin davranışında görüldüğü gibi, öğrencinin davranışı biçimlenir.



Resim 4.5 Hem insanlar hem de hayvanlar edimsel davranışı günlük yaşamlarında sık sık gösterirler.

Demek oluyor ki, aynı hayvan davranışlarında olduğu gibi, insan davranışlarında da, belirli davranışlar ödüllendirilerek, pekiştirilerek, o davranışın ortaya çıkma olasılığı arttırılır. Ödüllendirmenin ve davranışın türü, gözönünde tutulması gereken önemli bir konudur.

Lepper, Greene ve Orant (1973) adında üç Amerikalı psikolog, gereksiz durumlarda pekiştirme yapmanın olumsuz sonuçlar verdiğini aşağıdaki araştırmalarıyla göstermişlerdir. Araştırmacılar, iki grup çocuğu denek olarak kullanmışlardır. Birinci grupta, çocukların zaten zevk alarak oynadıkları bir oyuna yeni bir pekiştirme düzeni getirmişler ve her oyundan sonra çocuklara "İyi Oyuncu Madalyası" adında bir ödül vermeye başlamışlardır. İkinci gruptaki çocuklara hiçbir ödül verilmemiş, çocukların oyunlarına devam etmelerine izin verilmiştir.

Birkaç hafta sonra çocuklar serbest oyun saatlerinde sınıflarında gözlendiklerinde, ödül verilen grubun bu oyundan artık zevk almadığı ve ödül verilmediği takdirde oyuna devam etmek istemedikleri gözlenmiştir. Bu gruptaki çocuklar, oyun oynadıktan sonra ödül verileceğini "beklemeye" başlamışlardır. Kendi hallerine bırakılan çocuklar ise, yine zevkle oyun oynamaya devam etmişlerdir. Oyunun kendisi bir süreç olarak onlara pekiştirme rolünü görmeye devam etmiştir.

Yukarıdaki örnek, dış ve iç ödüllerin farklı etkilerde bulunduğunu gösterir. Dış ödül verildiğinde, yeni öğrenilen davranış artar ve devam eder. Ancak bir davranış zaten öğrenilmişse ve iç ödüllendirme yoluyla devam ediyorsa, o davranışa yeniden bir dış ödül getirmek, evvelden kurulmuş olan düzeni bozar.

Herhangi bir davranış öğrenimini dış ödülle başlatıp, öğrenildikten sonra, davranışın sürdürülmesini zamanla iç ödüle çevirmek, daha anlamlı olur. Böylece, birey dışarıdan bir şey beklemeden, o davranıştan zevk aldığı için, davranışı devam ettirir.

Okula yeni gitmeye başlamış çocuğumuza ev ödevlerini zamanında yapmasını öğretmek istediğimizi varsayalım. İlk başlarda çocuğa her ev ödevini bitirişinde, "Aferin," gibi bir sözlü, veya istediği bir oyuncağı almak gibi nesnel bir dış ödül veririz. Bir süre sonra çocuk ev ödevini zamanında yapmaya başlayınca, ev ödevini tamamlamış olmanın zevkini almaya başlar, "başarı duygusu" onun iç ödülünü oluşturur. Bu noktada dış ödülü kesmek gerekir.

İnsan davranışının biçimlendirilmesinde bireyin içinde büyüyüp yaşadığı toplumun gelenek ve görenekleri, kültürü önemli bir rol oynar. Kültür belirli türden davranışları istenen, uygun, beğenilen davranışlar olarak pekiştirir, bazı tür davranışları ise yerer, aşağılar ve böylece zamanla söndürür. Böylece kültür son derece kudretli ve yaygın bir sosyal pekiştirme düzeni getirir. 1. Bölüm'de verdiğimiz gazete haberini şimdi bu bilginin ışığı altında yeniden gözden geçirelim:

> Sıvas Yanaçık Cezaevi'nden kaçarak eşi Firdevs ile 2 çocuğunu öldürüp birini de yaraladığı idiasıyla yakalanan 42 yaşındaki Mehmetşah Demirtaş, "Eşim kötü yola düşmüş. Namusumu temizledim. Çocukları da ortada kalıp perişan kalmaması için öldürdüm" dedi.

Mehmetşah Demirtaş Sıvas bölgesinde doğmuş, büyümüş ve böylece Türkiye'nin o bölgesinin dünya ve yaşam anlayışını, kültürünü öğrenmiş ve benimsemiştir. Onun söylediği sözler son derece anlamlıdır: "Eşim kötü yola düşmüş." Mehmetşah Demirtaş iyi yolla kötü yolu nasıl ayırt edebiliyor?

Mehmetşah'ın kullandığı ve o bölgenin insanlarının çoğunluğu tarafından paylaşılan bir sosyal değerler düzeni ona "iyi" ve "kötü" davranışın ne olduğunu öğretmiştir. O bölgede yaşayan halkın benimsediği kültür değerleri bu durumda Mehmetşah'ın nasıl davranması gerektiğini belirler. Herkes Mehmetşah'ın "erkek" olmadığını, karısının kötü yola düşmesine bile bile göz yumduğunu ve bundan dolayı "namussuz" bir insan olduğunu kendisine bildirir ve öyle bir davranışa iter ki, o davranış kültür değerlerinin zaferiyle sonuçlanır: *"Namusumu temizledim!"*

Mehmetşah'ın çocuklarıyla ilgili söyledikleri de yine o bölgenin kültür değerleriyle tutarlıdır. "Çocuklarımı ortada kalıp perişan kalmaması için öldürdüm." Demek ki, Mehmetşah'ın anlayışına göre ortada kalan çocuğa sahip çıkmak, o çocuğun yetişmesiyle, iyi bir insan olarak büyümesiyle ilgilenmek, o bölge insanlarının kültür değerleri arasında yer almaz. Yalnız ana-baba çocuklarını yetiştirmekle sorumludur, anne öldürüldüğü ve baba hapishanede olduğuna göre, çocuklar ortada kalıp, rezil olurlar.

Mehmetşah Demirtaş kendi kültür değerleri içinde tutarlı hareket etmektedir. Türkiye Cumhuriyeti Atatürk Devrimleri'nden geçmemiş olsa ve eski geleneksel değerler içinde yönetilen bir ülke olarak kalsaydı, büyük bir olasılıkla, Mehmetşah'ın davranışı o kadar dikkati çekmezdi.

Atatürk "Batı Uygarlığı"nın kültür değerlerini, yeni kurmuş olduğu Türkiye Cumhuriyeti'nin temeline koymuş ve böylece yepyeni bir ödülleme ve cezalandırma sistemi Türk toplumunda işlemeye başlamıştır. Modern Türk yasaları, geleneks=el bölgelerimizde hâlâ yaşayıp giden değerler düzenine göre çalışmaz; Batılı ülkelerin dünya ve yaşam anlayışına göre düzenlenmiştir. Modern eğitimin ulaşamadığı Mehmetşah Demirtaş gibi kişiler, yaşamlarını geleneksel değerlere göre düzenler, fakat bu davranışlar, yeni bir dünya görüşünü temsil eden modern yasalara göre cezalandırılır.*

Her toplumun kültürü, o toplumun insanlarını, belirli bir sosyal değerler sistemi içinde ödüllendirir ya da cezalandırır. Böylece, belli değerleri koruyan bir toplum düzeni kurulur, veya kurulmuş olan toplum düzeni kendi değerlerini korur.

Otonom Tepkilerin Edimsel Koşullanması ve Biyobildirim

Psikologlar, klasik koşullama ile edimsel koşullama arasında önemli farklar olduğunu kabul ederler. Yakın zamana kadar klasik koşullamanın, iç organların ve salgı bezlerinin çalışması gibi, istemimizin denetimi dışında bulunan süreçleri kapsadığını, öte yandan edimsel koşullamanın, çizgili kasları-

---

(*) Bu konularda daha ayrıntılı bilgi almak isteyen okuyucu yazarın *Yeniden İnsan İnsana* (Cüceloğlu, 1991) ve *İyi Düşün Doğru Karar Ver* (Cüceloğlu, 1993) kitaplarından yararlanabilir.

mızın davranışı gibi, istemimizin denetimi altında bulunan süreçleri içerdiği düşünülmüştür.

Daha başka bir deyişle, bu düşünce, klasik koşullamanın otonom sinir sisteminin denetimi altında bulunan davranışlara, edimsel koşullamanın ise merkezi sinir sisteminin denetimi altında bulunan davranışlara uygulanabildiğini kabul eder. Son on yılda yapılan araştırmalar bu düşünüş tarzını değiştirmiştir. Edimsel koşullamanın otonom sinir sisteminin denetimi altında bulunan davranışlara da uygulanabildiğini bugün artık biliyoruz.

Yapılan araştırmaların temel yapısını şöyle bir örnek vererek açıklayabiliriz: Tansiyondan şikâyeti olan bir kimse bir bilgisayar ekranının karşısına oturtulur. Kan basıncını ölçen alet "hasta"ya takılır. Bu aletin bağlı olduğu bilgisayar ekranında hasta kendi kan basıncının ne düzeyde olduğunu görebilmektedir. Hasta ekran karşısında bir saat süreyle oturtulur.

Bu süre içinde kan basıncı bazen yükselir, bazen alçalır. Hasta, kan basıncının düşük olduğu anlarda ne gibi düşünce ve duygular içinde olduğunun farkına varmaya başlar ve kan basıncını düşürmek istediği zaman, bu tür duygu ve düşünceleri hatırlamak ister. Bir süre böyle bir eğitimden geçen kişi, hiçbir ilaç almadan, kendi kan basıncını düzenleme gücüne erişir.

Bu tür uygulama kalp atışı, midenin aşırı asit salgılaması, elinde olmadan gerginlik duyma gibi hallerde başarıyla kullanılır. Bu yönteme biyobildirim* (biyolojik geri-bildirim/biofeedback) adı verilir. Biyobildirim tıp alanında günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır. İlaçların olumsuz yan etkilerinden sakınılması gereken hastalarda, biyobildirim özellikle önemli bir görevi yerine getirir.

3. PEKİŞTİRME KAVRAMI

Klasik koşullama deneylerinde pekiştirme koşullu ve koşulsuz uyarıcıların (örneğin, zil sesi ve et) beraberce verilmesini ifade ediyordu. Edimsel koşullamada, istenen davranışın ortaya çıkma sayısını arttıran her uyarıcıya pekiştirme adı verilmiştir. Her iki koşullama sürecini kapsayan genel kural şöyle ifade edilebilir: *Bir davranışın ortaya çıkma olasılığını arttıran her türlü uyarıcıya pekiştirme adı verilir.*

Pekiştireçleri iki gruba ayırmak olanağı vardır: Olumlu pekiştireçler ve olumsuz pekiştireçler. *Olumlu* (pozitive) *pekiştireçler* verildiği zaman davranışın ortaya çıkma olasılığı artar. Yiyecek, su, övgü bu tür pekiştireçlere örnek oluşturur. *Olumsuz* (negative) *pekiştireçler* ortadan kaldırıldığı, ya da verilmediği zaman davranışın ortaya çıkma olasılığı artar: elektrik şoku, rahatsız edici bir gürültü gibi uyarıcılar olumsuz pekiştireçlere örnektir. Yapılan edimsel koşullama deneylerinde olumsuz pekiştirme genellikle deneğin denetimi altındadır ve denek istenilen davranışı yaptığı anda olumsuz pekiştirme ortadan kalkar. Örneğin, Skinner kutusundaki fare manivelaya basınca, kutunun altındaki ızgaraya verilen elektrik şoku otomatik olarak kesilir.

(*) Biyobildirim kavramı daha kapsamlı olarak 14. Bölüm'de verilmiştir.

Ödül (reward) kelimesi, olumlu pekiştireç kavramıyla eş anlamlı olarak kullanılabilir, fakat *ceza* (punishment) kavramı olumsuz pekiştirme kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılamaz. Ceza istenmeyen davranışa verilir, olumsuz pekiştireç ise istenen davranış ortaya çıktığında çekilir. Olumsuz pekiştireç, istenen davranışın ortaya çıkma olasılığını arttırır. Ceza istenmeyen davranışın ortaya çıkma olasılığını azaltır.

Premack Kuralı

Premack (1959) pekiştireç olarak uyarıcı yerine faaliyeti kullanmayı önermiştir. Ona göre, Skinner kutusuna konan fare yiyecek verildiği için değil, yeme faaliyeti olduğu için manivelaya basma sayısını artırır. Organizmanın sık sık yapageldiği bir hareket, organizmanın daha seyrek olarak yaptığı başka bir faaliyet için pekiştireç rolünü oynar. Örnek olarak, iki çocuk alalım; bunlardan biri şekere düşkün olup sık sık şeker yesin, diğeri ise şekerden pek hoşlanmasın fakat top oynamayı sevsin.

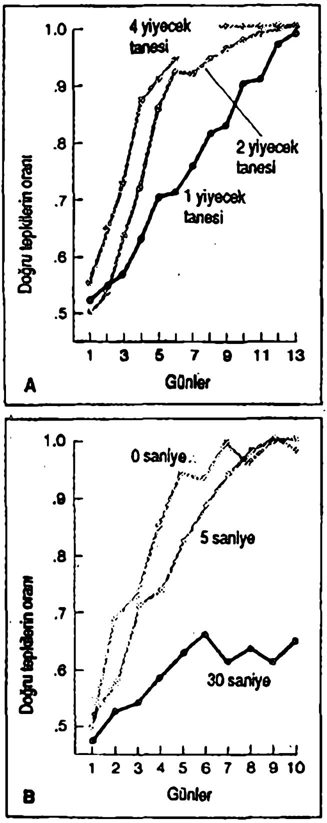
Birinci çocuğa top oynama öğretilmek istendiğinde, acaba şeker yeme pekiştireç olarak kullanabilir mi? Evet kullanılabilir! Top oynaması öğretilmek isteniyorsa, her top oynayışından sonra çocuğa şeker yeme olanağı verilmelidir, bir başka deyişle çocuk şekere ancak top oynamakla ulaşabilmelidir. İkinci çocuğa ise şeker yeme öğretilmek isteniyor. Bu durumda çocuk bir şeker yedikten sonra top oynama olanağı verilmeli ve böylece top oynama, şeker yeme olayına bağımlı kılınmalıdır. Sonuçta birinci çocukta şeker yeme, ikinci çocukta ise top oynama pekiştireç görevini görür.

Bu tür gözlemler sonucu Premack, kendi adıyla bilinen aşağıdaki iki ilkeyi ileri sürmüştür: (1) Belirli bir anda, her bir organizmanın bir pekiştireçler mertebesi (hiyerarşisi) vardır. Bu mertebe düzeninin tepesinde, bütün olanaklar sağlandığında organizmanın doğal olarak yapacağı ilk faaliyet yer alır. Diğer faaliyetlerin ortaya çıkma olasılığı mertebedeki yerine bağımlı bir biçimde göreli olarak azalır. (2) Bu mertebe içinde yer alan her davranış, kendinden üst bir faaliyet tarafından pekiştirilebilir ve kendinden daha alt düzeylerdeki faaliyetler için bir pekiştireç rolü oynar. Bu ikinci ifade *Premack ilkesi* olarak bilinir.

Premack ilkesi ana-babaların uzun zamandır uyguladığı bir yöntemi bilimsel olarak ifade etmiştir: Oğluna "Ev ödevini bitir, sonra sinemaya gidebilirsin!" diyen baba Premack ilkesini kullanmaktadır. Çocuğa istediği olanaklar sağlansa, o ders çalışma yerine sinemaya gitmeyi tercih eder. Demek ki sinemaya gitme davranışı, ev ödevini yapma davranışına göre, çocuğun faaliyetler sıralamasında daha üst bir düzeyde yer alır. Ana-baba, "önce sinemaya git, daha sonra gelince ev ödevini yap!" derse yanlış bir yöntem kullanmış olur. Bu durumda ödev yapılmaz.

Bu kural eğitimde ve çocukların davranışlarını denetimde son derece etkin bir biçimde kullanılabilir. Önemli olan ilk adım, davranışını değiştirmek istediğimiz bireyin faaliyetlerinin mertebe yapısını keşfetmektir. İkinci adım da, üst düzeydeki bir faaliyeti, öğretmek istediğimiz davranış için pekiştireç olarak kullanmaktır.

Bireyin faaliyetlerinin mertebe yapısını keşfetmeye çalışırken akılda tutulması gereken önemli nokta şudur: Tercih edilen faaliyetler, bireyin içinde oluşturduğu gereksinmelere göre değişir; aç birey yemek yemek, susuz birey su içmek ister. Böylece hiç değişmeyen bir mertebe yapısı yerine, zamanla değişebilen esnek, dinamik bir mertebe yapısı düşünmek daha gerçekçi olur.



Şekil 4.6 A. Pekiştirme miktarı. Fareler T biçimindeki bir labirenti pekiştireç (yiyecek) miktarı arttıkça daha çabuk öğrenmişlerdir B. Pekiştirmenin geciktirilmesi. Bu üç grup fareye, labirentin sonuna erişticklerinde, farklı geciktirme sürelerinde pekiştirme verilmiştir.

Pekiştirmenin Miktarı ve Gecikme Süresi

Psikologlar pekiştirme miktarının öğrenmenin hızını etkileyeceğini düşünmüşler ve düşüncelerini denemek için aşağıdaki deneye benzer deneyler yapmışlardır. Üç grup fare alınmış ve bir labirent denemesine tabi tutulmuştur: Birinci gruptaki farelerin yaptığı her doğru davranış bir yiyecek tanesiyle ödüllendirilmiştir; ikinci gruptakı farelere iki yiyecek tanesi verilmiş üçüncü gruptaki fareler ise dört yiyecek tanesiyle ödüllendirilmiştir. Farelerin öğrenme hızıyla verilen pekiştirme miktarı arasında doğrusal bir ilişki gözlenmiştir dört yiyecek tanesi verilen fare en hızlı, tek yiyecek tanesi verilen fare ise en yavaş öğrenmiştir.

Acaba pekiştirmenin ne zaman verildiği önemli bir etken midir? Yapılan deneysel araştırmalar göstermiştir ki, pekiştirmenin davranıştan hemen sonra verilmesi süratli öğrenmeye yol açmakta, pekiştirmenin verilmesi geciktikçe öğrenimin hızı azalmaktadır. Yine bir labirent deneyinde fareler üç gruba ayrılmış, ilk gruptaki fareler hiç gecikmeden ödüllendirilmiş, ikinci gruptakı farelere 5 saniye, üçüncü gruptaki; farelere ise 30 saniye gecikmeden sonra ödülleri verilmiştir. Araştırma sonuçları, 5 saniye sonra ödüllendirilen ikinci gruptaki farelerin on gün sonra ilk gruptaki farelerin düzeyine gelebildiğini göstermiştir. Ama 30 saniye gecikmeyle pekiştirilen üçüncü gruptaki fareler hiçbir zaman ilk iki gruptaki farelerin öğrenme düzeyine erişememiştir.

Yukarıdaki bilgileri günlük yaşama şöyle uygulayabiliriz: Çocuğun yeni bir davranış öğrenmesini isteyen öğretmen ya da ana-baba, çocuğa, önemli göreceği bir miktarda ödül vermelidir. "İlk devrede karnende hiç zayıf getirmezsen seni sinemaya götüreceğim!" diyen bir baba, büyük bir olasılıkla, çocuğuna iyi bir ödül ortamı yaratmamaktadır . Öte yandan "İlk devrede karnende hiç zayıf getirmezsen sana bisiklet alacağım!" diyen bir diğeri, çocuğunu önemli bir derecede ödüllendiriyor olabilir.

Bu örnekle, çocukların iyi not alabilmeleri için illa de maddesel olarak ödüllendirilmeleri gerektiğini söylemek istemiyoruz. Açıklığa kavuşmasını istediğimiz, çocuğun davranışını ödüllendirmeye karar verilmişse, önce çocuğun neyi ödül olarak algılayacağını bilmenin gerektiğidir. Ayrıca, "Baban gelince senin yaptıklarını babana söyleyeceğim!" diyen anne, gecikmeli bir ceza sistemi kullandığından, çocuğun öğrenme süreci pek etkin olmaz. Kötü davranıştan hemen sonra gelen ceza daha etkin olur.

Öğrenmede Cezanın Rolü

Türkçe'de "Kızını dövmeyen dizini döver" sözü özellikle kız çocuklarının eğitiminde dayağın gerekli olduğunu mu ifade eder? "Kızların niçin erkeklerden daha çok dövülmeye ihtiyacı var?" sorusuna verilecek cevaplar bizim kültürümüzün ilginç yönlerini aydınlatabilir. Ana-babalara sorulduğunda, cezanın hem erkek hem de kız çocukları için gerekli olduğunu söylerler. Birçoklarımız "sopanın cennetten çıkma" olduğunu sık sık işitmişizdir. Çocuklarımızı ilk okula götürdüğümüz zaman "Eti senin, kemiği benim!" sözüyle öğretmene bırakırız. Bu düşünüş tarzı yalnız Türklere özgü değildir. Örneğin, Amerikan İngilizcesi'nde "Spare the rod and spoil the child" (Sopayı vurmazsan çocuğu şımartırsın) sözü aynı temel anlayışı ifade eder. Ceza davranışı değiştirme ve iyi davranışı öğretme bakımından gerçekten etkin bir yol mudur?

Ceza gelişigüzel değil, son derece bilinçli bir biçimde kullanılmalıdır. Ceza uygulamasının getirdiği değişik sakıncalar vardır. Her şeyden önce cezanın etkisi önceden kestirilemez. Öte yandan ödüllemenin etkisini önceden kestirmek hiç te zor değildir. Ödülleme, "Yaptığını tekrar et!" mesajını verir. Ceza ise, "Yaptığını bir daha yapma!" mesajını verir, ancak çocuğun neyi yapması gerektiği konusuna bir açıklık getirmez.

İstenilen davranışın ne olduğu konusunda hiçbir fikri olmayan çocuk, cezanın getirdiği kargaşalıkta, belki de daha önce yaptığından daha kötü bir davranışa yönelebilir. Cezanın ikinci sakıncası, ortaya çıkardığı yan etkilerinden kaynaklanır: Cezalandırılan birey cezalandıranı (öğretmen, ana-baba, veya işvereni) ve cezanın verildiği ortamı (sınıf, ev, işyerini) sevmemeye başlar. Bu kişilerden ve ortamlardan uzak durmaya çalışır.

İyice düşünülmeden gelişigüzel verilmiş ceza bireyin onurunu ve özbenliğini son derece incitici olabilir. Bunun sonucu bireyden tehlikeli karşıt tepkiler gelebilir. Lise öğrencisi iken son derece efendi, saygılı, sakin bir sınıf arkadaşımın müdür yardımcısıyla okulun merdivenlerinde yumruklaşmaya başladığını gördüğümü hatırlıyorum. Müdür yardımcısı, öğrenciyi tanımadığı halde, ayakkabı bağları çözük ve kıravatı gevşek olduğu için, diğer öğrencilerin önünde onun gururunu kırıcı hakaret taşıyan ifadeler kullanmıştı.

Bu örnekte, müdür yardımcısı öğrencinin iyiliği için onu cezalandırdığını düşündüğü halde, öğrenci okuldan kovulmayı, hatta o anda ölümü bile göze alarak o tür onur kırıcı hakaretlere maruz kalmak istememiştir. Besbelli ki cezalanan ve cezalandıran, o anda, iki farklı anlam dünyasındadırlar.

Cezalandırmanın sakıncaları göz önünde tutularak etkin öğrenme durumları yaratılabilir. Cezanın etkin bir öğrenme ortamı yaratması için aşağıdaki şu ilkeleri göz önünde tutmak gerekir:

(1) Cezalandırılması düşünülen, istenmeyen davranışın niçin ortaya çıktığını gerçekçi bir şekilde anlamak gerekir.

(2) Cezalandırılan davranışın yanı sıra, yapılması istenen davranışın ne olduğunun da açık seçik belirtilmesi ve istenen bu davranışın her ortaya çıkışında ödüllendirilmesi gerekir.

(3) Ceza verilmeden önce cezanın verileceğini belirten ön belirtiler, uyarıcılar, ikazlar verilmelidir.

(4) Ceza belirli bir anlam sistemi içinde verilmeli ve bir davranışın niçin cezalandırıldığı, ya da ödüllendirildiği açık seçik anlamlı bir biçimde bireye anlatılmalıdır.

(5) Ceza, istenmeyen davranışın her ortaya çıkışında tutarlı bir biçimde uygulanmalıdır.

Şöyle bir örnekle yukarıdaki ilkeleri açıklığa kavuşturalım. Diyelim ki 14 yaşındaki Timur okuldan sonra arkadaşlarıyla buluşuyor ve eve geç geliyor. Bu nedenle ders çalışmaya pek vakit bulamıyor ve aldığı notlar gittikçe düşüyor.

(1) Timur niçin eve gelmek istemiyor? Bunu anlamaya çalışmalıyız. Belki de onun için ev sıkıcı bir ortam. Evde herkes birbiriyle kavga ediyor ve ona değer veren kimse yok. Ya'da onun yaşıtında, onun kafa dengi konuşacak hiç kimse yok. Ayrıca, eve arkadaş getirmesine de izin verilmiyor. Ancak ev dışında arkadaşlarıyla beraber olabiliyor.

(2) Timur'a açık seçik "Okuldan sonra eve gelmeni ve evde derslerine çalışmanı istiyorum" mesajı verilmelidir. "Okuldan geç geldiğin her gün için sana verilen cep harçlığından X miktarı keseceğim. Okuldan doğru eve gelip derslerine çalıştığın zaman hafta sonu seni futbol maçına götüreceğim."

(3) Bir kavanoz içine görülebilen bir yere çocuğun haftalık harçlığı konur ve her gelmediği gün onun gözü önünde X miktar kavanozdan alınır.

(4) Timur'un zeki ve yetenekli bir kişi olduğu, böyle yetenekli bir kişinin eğitimsiz olarak yaşama atılmasına ana-baba olarak içinizin elvermediği ve ders çalışmasını onun saygıdeğer bir meslek adamı olarak yetişmesi için istediğiniz anlatılmalıdır. Bu konuda onun fikri sorulmalı ve onun söyledikleri samimiyetle ve ilgiyle dinlenmelidir. Timur

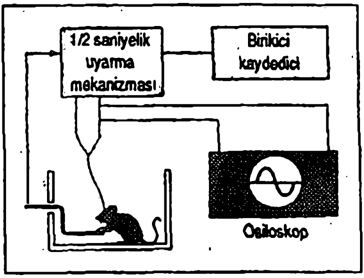
sizin niçin bu biçimde davrandığınızı iyice anlamalıdır. Sizinle hemfikir olması zorunluğu yoktur. Önemli olan sizin niçin bu ceza düzenini kurduğunuzu anlayabilmesidir.

(5) Okuldan her geç gelişinde X miktar para kavanozdan alınmalı ve bundan hiçbir zaman taviz verilmemelidir. Ayrıca ödülleme için ne söz verilmişse mutlaka yapılmalıdır. Yapılan araştırmalar, anında, geciktirmeden ve tutarlı olarak uygulanan cezalandırmaların en etkili yöntem olduğunu göstermiştir.

Beyin Uyarılması ve Pekiştirme

Pekiştirmeyle ilgili tartışmayı beyin uyarılmasından söz etmeden bitiremeyiz. James Olds adlı Amerikalı bir psikolog farelerin beyinleri üzerinde mikroelektrotlar aracılığıyla yaptığı araştırmalarıyla tanınır. Araştırmacı 1950'lerin ortalarına doğru yaptığı araştırmalarının birinde elektrodu, yanlışlıkla, farenin hipotalamusunun yakınlarında bir bölgeye yerleştirmiştir. Bu bölgeye hafif elektrik şoku verildiğinde, şokun uygulandığı ortama farenin tekrar tekrar döndüğü gözlenmiştir.

Fare Skinner kutusuna konup, manivelaya basarak kendi kendini elektrikle uyarabilecek bir duruma konduğunda, dakikada yüz kere manivelaya basarak, daha önce hiç görülmemiş olağanüstü bir uyarılma davranışı göstermiştir. Fareler saatte ortalama 2,000 kere manivelaya basmışlar ve yorgunluktan hareket edemeyecek hale gelinceye kadar hiç kesintisiz 15 veya 20 saat kendi kendilerini uyarmaya devam etmişlerdir.



Şekil 4.7 Bir pekiştireç olarak beynin uyarılması. Farenin manivelaya basması onun beynine yarım saniye süreyle 60 devrelik bir akım verir. Akımı yeniden alabilmesi için hayvanın yarım saniyeden sonra yeniden manivelaya basması gerekir. Hayvanın davranışı birikici kaydedici aletiyle kaydedilirken osiloskop akımın verilişini denetler. Elektrotlar hipotalamusun orta-önbeyin bölgesine yerleştirildiğinde fareler, dakikada 100 kere manivelaya basma davranışı gibi yüksek bir oran göstermişlerdir.

James Olds'un araştırmalarından sonra beyin uyarılmasıyla ilgili yüzlerce araştırma yapılmıştır. Büyük bir kısmı fareler, maymunlar ve kediler üzerinde uygulanan bu araştırmalarda beynin her bölgesi elektrotlar aracılığıyla uyarılmıştır. Bazı beyin bölgelerinin uyarılmasından hayvanlar hoşlanmış ve bu bölgelerin uyarılması olumlu pekiştireç işlevini görmüştür.

Hayvanlar bazı beyin bölgelerinin uyarılmasından ise hoşlanmamışlardır, bu bölgelerin uyarılması olumsuz pekiştirme işlevini yüklenmiştir. Beynin bazı bölgelerinin uyarılması ya da uyarılmaması ise hayvanın davranışında hiçbir değişiklik yapmamış, başka bir ifadeyle, bu bölgelerin uyarılmasının hiçbir pekiştirici etkisi olmamıştır.

4. BİLİŞSEL* (ZİHİNSEL) ÖĞRENME

Psikoloji bilimi birbirinden değişik yaklaşım tarzlarını içerir. Bu değişik yaklaşım tarzlarını kısaca 1. Bölüm'de gözden geçirmiştik. Hatırlayacağınız gibi *bilişsel (zihinsel/cognitive) yaklaşım* bireyin algılama, hatırlama ve düşünme gibi bilişsel süreçlerine ağırlık verir. Bilişsel yaklaşım tarzının öğrenmeyi nasıl anladığını ve açıkladığını tartışmadan, öğrenme konusunun tümünü gözden geçirdiğimiz söylenemez.

Daha önce ayrıntılarıyla incelediğimiz klasik ve edimsel koşullama yaklaşımları öğrenmenin temelinde *çağrışım ilişkilerinin* yattığını kabullenir. Zihinsel yaklaşım taraftarı psikologlar bu açıklamayı yetersiz bulurlar. Onlara göre öğrenmenin temelinde organizmanın algılaması, hatırlaması, düşünmesi, başka bir deyişle, bilişsel süreçleri ve yapıları yatar. Öğrenme deneyine konan organizma "neyin neyle ilişkili olduğunu algılar, anlar" ve daha sonra test edildiğinde, daha önce algılamış olduğu ilişkileri hatırlar ve ona göre davranır.

Demek oluyor ki organizma mekanik bir şekilde değil, çevreyi ve kendi davranışını bir algılama ve anlama sürecinden geçirdikten sonra davranır. Bilişsel psikologlar, bu tür öğrenmeyi yalnız insanlara özgü bir süreç olarak görmezler, zihinsel süreçlerin hayvanların öğrenmesinin de altında yattığını kabul ederler. Görüşlerini hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılmış deneylere dayanarak savunurlar. Aşağıda bu tür öğrenme deneylerinden örnekler vereceğiz.

Kavrama Deneyleri

Alman psikologu Köhler 1925 yılında yayınlamış olduğu araştırmalarında şempanzeler üzerinde yaptığı öğrenme deneylerinden söz eder. Deneylerinde kullanmış olduğu şempanzelerden birinin adı Sultan'dır. Sultan üzerine yapılan iki deney psikolojinin klasik deneyleri arasına girmiştir.

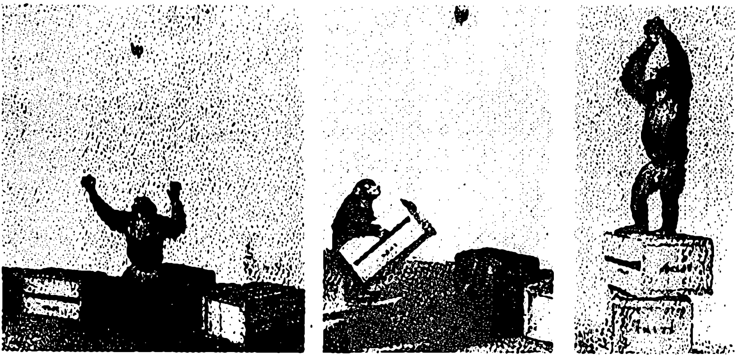
Bu deneylerden birinde Sultan'ın elinin ulaşamayacağı bir uzaklığa yiyecek konmuştur. Sultan'ın yiyeceğe ulaşabilmesi için önce elinin yetişebildiği kısa sopayı alması, sopa aracılığıyla daha uzun sopaya ulaşıp kendine çekmesi gerekir. Bu da yeterli değildir. Sopalar öyle yapılmıştır ki, biri diğerinin ucuna takılabilir ve ancak iki sopa birleşiminden ortaya çıkan yeni uzunluk ile yiyeceğe ulaşılabilir.

Sultan bu deneyde başarılı olmuş ve sopaları kendine çekip birbirine ekleyerek, elde ettiği birleşik uzun sopayla yiyeceği kendine çekebilmiştir. Her aşamada Sultan sağına soluna bakmış, durmuş, kaşınmış, yeniden sopalara yönelmiş ve çözüme adım adım yaklaşmıştır.

Sultan'ın ikinci deneyi, ulaşamayacağı bir yükseklikte asılı duran muza erişmesidir. İçinde üç boş sandık bulunan odanın tavanından muz sarkmaktadır. Sultan zıplar, kaşınır, odada gezer, sonra bir köşeye oturur. Bir süre

---

(*) Kavramla ilgili açıklama 6. Bölümün başında S. 205'te verilmiştir.



Resim 4.6 Bu üç resim Sultan'ın "muza erişme sorunu"nu nasıl çözdüğünü adım adım göstermektedir.

sonra "Ha şimdi anladım!" dercesine kalkar, sandıkları üst üste kor, üstüne çıkar ve muza ulaşır.

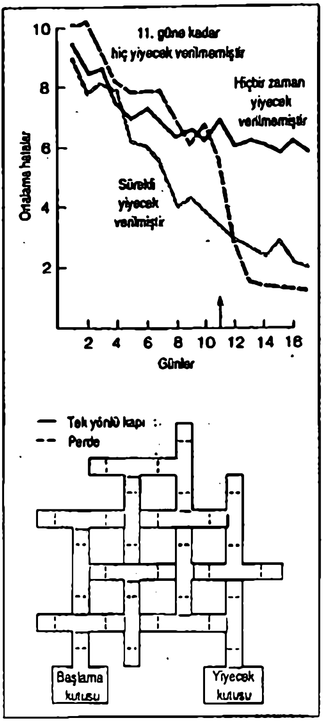
Yukarıdaki her iki deneyde de, hayvanın içinde bulunduğu ortamı algılaması, o ortamda bulunan nesnelerin birbiriyle nasıl ilişkisi olduğunu *kavraması* gerekir. Algılama ve kavramayı gerektiren araştırmalar, şempanze gibi evrim merdiveninde yüksek basamaklarda bulunan hayvanlarda gözlendiği gibi, fare ve güvercin gibi daha düşük düzeylerdeki hayvanlarda da gözlenmiştir.

Bilişsel (Zihinsel/Cognitive) Yapılar

Berkeley kasabasındaki Kaliforniya Üniversitesi'nde psikoloji binasının adı Tolman Binası'dır. (Amerika'nın hemen hemen önemli üniversitelerinin tümünde psikoloji bölümlerinin, bizim üniversitelerimizdeki fakülte binaları büyüklüğünde, kendi binaları vardır.)

Amerika'da davranışçılığın en yüksek zirvesine ulaştığı, davranışçı yaklaşımı kabul etmenin bilimsel psikolojinin temel gereklerinden biri olarak görüldüğü devrelerde, Edward C. Tolman, tek başına bilişsel (cognitive) yaklaşımı savunmuştur. Diğer psikologlar gibi o da fareler üzerine deneyler yapmışsa da Tolman'ın amacı, farelerin mekanik koşullama yoluyla değil, zihinsel süreçler yoluyla öğrendiğini kanıtlamaktı. Tolman öğrenme deneyindeki farenin, öğrenme durumunda yer alan birimlerin zihinsel resimleri ile bir *bilişsel harita* (cognitive map) geliştirdiğini öne sürmüş ve tezini *gizli öğrenme* (latent learning) üzerine yaptığı araştırmalarla desteklemiştir.

Resim 4.7
E. C. Tolman



Şekil 4.8 Kesik siyah çizgiyle belirtilen fareler, 11.ci gün pekiştirilmeye başlanınca, gri çizgiyle belirtilen ve sürekli pekiştirilen fareler kadar, hatta onlardan biraz daha iyi şekilde yiyecek kutusunu bulma davranışı göstermeye başlamışlardır. Grafiğin altında bu araştırmada kullanılan labirentin çizimi bulunmaktadır.

Gizli öğrenme, öğrenme sürecinin deney yapılırken kendini göstermediği, fakat daha sonraki bir anda öğrenilen davranışın ortaya çıktığı durumlara verilen bir addır. Gizli öğrenme türünden araştırmalarda hayvana bir süre hiçbir pekiştireç verilmez. Daha sonra uygun pekiştireç verilmeye başlanınca, birdenbire istenilen doğru davranışı yapan hayvan, bir süre önce kendisinde bir gizli öğrenme sürecinin yer almış olduğunu gösterir.

Şekil 4.8, aşağıda anlatacağımız araştırmada kullanılan labirentin şematik yapısını göstermektedir. Üç grup fare alınmış ve birinci gruptaki farelere labirentin çıkış kapısını bulduklarında yiyecek (pekiştireç) verilmiştir. İkinci ve üçüncü grup farelere, labirentin çıkış kapısını buldukları halde, ilk on gün hiçbir pekiştireç verilmemiştir. Onbirinci günde ikinci grup fareye, ilk gruptaki gibi pekiştireç verilmeye başlanmış, fakat üçüncü grup fareye hiçbir pekiştireç verilmemiştir. Araştırmaya yedi gün daha devam edilerek son verilmiştir. Araştırma sonuçlarını anlayabilmek için Şekil 4.8'de verilen çizelgeye bakalım:

Çizelgede görüldüğü gibi her üç grup fare ilk günlerde bir miktar öğrenme göstermişlerdir, çünkü daha az hata ile labirentin çıkış noktasına ulaşmaya başlamışlardır. Pekiştirilen grup diğer iki gruptan daha süratli öğrenmiştir. Onbirinci günde ikinci gruptaki fareler pekiştirilmeye başlanınca, ilk gruptaki fareler düzeyinde bir başarı göstermeye başlamışlardır.

Bu gruptaki farelerin onbirinci gündeki ani başarısını şöyle açıklayabiliriz: Fareler, pekiştirmenin verilmediği süre içinde birşeyler öğrenmeye devam ettiler. Tolman'a göre, farenin esas öğrendiği labirentin bilişsel şemasıdır. Bir başka deyişle, öğrenme gizli olarak devam eder, daha sonra pekiştirme verilince, gizli öğrenme ortaya çıkar ve davranışta gözlenebilir. Daha önce öğrendiği bilişsel şemayı uygulamak için hiçbir sebep görmeyen fare, kendisine pekiştirme verilmeye başlanınca, gizli bilişsel şemalarını, yiyecek elde etmek amacıyla davranışa dönüştürür.

Bugün modern psikolojide egemen olan görüş şudur: Koşullama türü öğrenme ve bilişsel süreçler yoluyla öğrenme, iki farklı öğrenme türünü ifade eder. Bu iki farklı öğrenme türü birbirlerini tamamlayıcı bir rol oynarlar. Davranışımızın öyle yönleri vardır ki, hiçbir bilişsel süreci gerektirmeden otomatik olarak koşullama yoluyla öğrenme ortaya çıkar; diğer yandan, davranışımızın öyle yönleri de vardır ki, bizim tam bilinçli olarak farkında olmamızı ve dikkat etmemizi gerektirir.

Bu öğrenme türlerini bir ölçeğin iki ucu olarak düşünebiliriz. Ölçeğin bir ucunda, limon kesildiği veya hoşumuza giden bir yemeğin kokusu burnumuza geldiği zaman ağzımızın sulanması gibi, koşullama yoluyla öğrenilen davranışlar yer alır. Orta noktada yabancı dil, ya da araba sürmeyi öğrenme gibi, hem zihinsel süreçleri hem de sürekli tekrarlamayı gerektiren, davranış türleri bulunur. Ölçeğin diğer ucunda ise belirli bir felsefi düşünüş tarzını anlama, açıklama gibi öğrenme durumları vardır.

İnsan davranışının büyük bir çoğunluğu, yalnız koşullama veya yalnız zihinsel süreçlere dayanma yerine, ölçeğin iki ucu arasında bir noktada yer alır. Benim görüşüme göre teknolojik yapıya dayanan günümüzün modern toplumlarında, büyük şehirlerde yaşayan insanların davranışlarının büyük bir çoğunluğu zihinsel süreçleri gerektirir. Bu nedenle, okullarımızdaki eğitim programlarını yapılaştırırken, insanın bilişsel süreçlerinin önemi göz önünde tutulmalıdır.

5. BİLGİSAYAR YARDIMIYLA ÖĞRENME

Bireyselleştirilmiş öğretim

İlkokul, ortaokul ve lise sınıflarında öğrenci sayısı 40 - 60 arasında değişir. Her öğrenciye bir öğretmen atamak, dünyanın en zengin ülkelerinde bile, olanaklı değildir. Sınıftaki öğrenci sayısı arttıkça, öğretmenin verimliliğinin azaldığını hepimiz biliyoruz. Bazı eğitimciler, bilgisayar aracılığıyla, her öğrenciye bir öğretmen verilme durumunun yaratılabileceğini düşünmüşlerdir. Bilgisayar aracılığıyla yapılan eğitimin en belirgin özelliği *bireysel bir eğitim* oluşudur.

Bilgisayarlı eğitimde, öğrenci belirli bir konuda çalışmak için bilgisayarın başına oturur. Yazı makinesinde olduğu gibi, bilgisayarın hangi tuşunun hangi görevi yaptığı daha önce kendisine anlatılır. Öğrenci belirli tuşlara basarak konuyu ekrana getirir. Her konunun sonunda, o konuyla ilgili sorular ekrana gelir ve her soruya cevap olarak değişik seçenekler verilir. Öğrenci yanlış seçeneği seçerse, ekrana otomatik olarak şöyle bir ifade gelir: "*Vermiş olduğunuz cevap yanlıştır. Bu soruyla ilgili konu şimdi yine ekrana geliyor; okuduktan sonra aynı soruyu lütfen yeniden cevaplandırın.*" Öğrenci yeniden okur, cevaplandırır. Öğrenci doğru cevabı bulursa, bilgisayar bu davranışı "Evet, cevabınız doğru! Lütfen öbür soruya geçin." mesajıyla karşılar. Bilgisayarlar, öğrencinin yaşına ve konunun içeriğine göre programlanır.

Belirli bir konuyu, belirli bir öğrenci düzeyine göre programlamak bilgisayarla öğrenimin en önemli yönüdür. Bir öğrencinin zihinsel gücüne ve ilk baştaki temel bilgi düzeyine uygun bilgisayar programı geliştirmek, bilgisayarla eğitimin en can alıcı noktasını oluşturur. Bu yön ihmal edilirse, bilgisayarla eğitimin hiçbir üstünlüğü kalmaz. Amerika'da okullarda, endüstride ve ordu eğitim merkezlerinde bu konuda yapılan denemeler son derece olumlu sonuçlar vermiştir.

Bilgisayarla eğitimin başarılı olabilmesi için, öğretilen konunun en ince ayrıntılarına kadar birimlerine ayrılması ve ayrılan birimlerin değişik zorluk düzeylerinde, öğrencinin bilgi ve yeteneğine uygun bir biçimde bir program olarak yapılaştırılması gerekir. Konuyu analiz ederek birimlerine indirgeyen uzmanlarla, analiz edilmiş birimleri bilgisayar dilinde uygun bir biçimde programlayan uzmanlar, bilgisayarla öğrenme akımının en önemli öğeleridir. Bu uzmanlar olmadan işe yarar, etkin bir bilgisayarla eğitim düzeni geliştirmek olanaksızdır. Bilgisayar cihazlarının varlığı, eğitimin kalitesini kendiliğinden yükseltmez.

Öğretim Programı

Yukarıda sözünü ettiğimiz iki grup uzman beraberce çalışarak, öğretilen her konu için bir bilgisayar programı geliştirebilir. Öğretim programının geliştirilmesi şu basamakları içerir:

(1) Öğrencinin öğrenmeye başlamadan önceki bilgi tabanı ile öğrenme sürecinin sonunda ulaşılması istenen bilgi tavanının saptanması.

(2) Saptanan tabanın gerçekçi olup olmadığını anlamak için bazı örnek öğrenci grupları üzerinde denemeler yapılması ve her öğrencinin belli başlı bireysel eksikliklerini giderebilmesi için bazı yardım olanaklarının programın başına konması.

(3) Taban ve tavan arasındaki uzaklığın anlamlı birimlere bölünmesi ve her birimin en etkin bir biçimde öğrenciye verilmesi. Konu birimi verildikten sonra test soruları verilmesi ve cevapların değerlendirilmesi.

(4) Verilen cevaplara dayanılarak öğrencinin yeni tabanının değerlendirilmesi ve bu tabana uygun yeni konu birimine geçilmesi.

Öğretim programları geliştirilmeden önce, pilot araştırmalar yapılarak öğrencilerin hangi noktalarda bilgi eksiklikleri olduğu saptanmalıdır. Program yapılaştırıldıktan sonra sürekli gözden geçirilmeli ve eksiklikleri tamamlanmalıdır. Öğrenci neyi bilmediğini hemen görebildiği ve kendi başına ve kendi hızında çalışabildiği için bilgisayarla öğretim verimli bir öğrenim ortamı oluşturur.

Psikolojik yönden bilgisayarla öğrenimi üstün kılan etkenler şunlardır:

(1) *Etkin etkileşim:* Öğrenici öğrenilen malzemeyle etkin bir biçimde (active) etkileşim halindedir. Her adımda öğrenilen bilgi test edilir ve öğrenimde eksiklikler varsa, bu eksiklikler giderilinceye kadar, öğrenilen malzeme tekrar tekrar gözden geçirilir. Bilgisayar olmadan böylesine bireyselleşmiş bir etkin etkileşimi öğrenim yaşamına sokmak zordur.

(2) *Anında geri-bildirim* (immediate feedback): Öğrenci bir hata yaptığı zaman, bilgisayar bunu anında öğrenciye iletir ve yapılan hatanın

düzeltilmesi için yeni bir öğrenme olanağı sağlar. Öğrenme sırasında yapılan hatanın hemen bildirilmesi, hem hayvanlar hem de insanlar üzerinde yapılan öğrenme denemelerinde olumlu sonuçlar vermiştir. Anında geri-bildirimin sağlandığı öğrenme ortamlarında denekler, konuyu daha süratli ve daha az hata yaparak öğrenir.

Geri-bildirim konusunda göz önünde tutulacak diğer bir yön de, öğrenim sırasında pekiştireçlerin hemen verilmesidir. Öğrenci bilgisayar aracılığıyla öğrenirken, yalnız yaptığı hatalar hakkında değil, aynı zamanda doğru cevapları hakkında da hemen geri-bildirim alır: bilgisayar, her doğru cevaptan sonra, öğrencinin yaşına uygun olarak pekiştireç niteliğinde ekranda "Başardınız! Tebrikler!" gibi bir mesaj gösterebilir. Bu tür mesajların özellikle küçük yaştaki öğrenciler üzerinde güdüleyici bir etkisi olduğu gözlenmiştir.

(3) *Öğrenimin bireyselleştirilmesi:* Bilgisayar aracılığıyla öğrenim yapan öğrenci kendi hızını kendisi belirleyebilir. Hızlı öğrenen bir kişi ise daha süratli bir biçimde konuları beller ve öğreniminde ilerler; daha yavaş öğrenen biriyse, kendi hızına göre konuyu öğrenir. Bireyin eksiklikleri varsa, o eksiklikler özel programlar aracılığıyla ortadan kaldırıldıktan sonra temel konunun öğrenilmesine başlanır. Örneğin, cebir dersine başlayan fakat çarpma, bölme gibi temel işlemlerde eksikliği olan bir öğrenci, bu eksikliğinin farkına vardıktan sonra, bu konulardaki eksikliklerini gidermek için başka bir programla bir süre çalışır. Böylece, dört işlem konusundaki eksikliklerini tamamlayarak, cebir konusunu çalışmaya hazır hale gelir.

6. ÖZET

Öğrenmeyi çağrışımlı öğrenme ve zihinsel öğrenme olarak iki temel gruba ayırabiliriz. Çağrışımlı öğrenmenin iki türünü gözden geçirdik: Klasik koşullama ve edimsel koşullama. Klasik koşullamada organizma iki uyarıcının birbiriyle ilişkili olduğunu öğrenir; edimsel koşullamada ise organizma belirli bir edimin (davranımın), belirli bir sonuca götürdüğünü öğrenir. Pavlov'un denemeleri çağrışımsal öğrenmenin temelinde yer alan önemli ilkelerin öğrenilmesinde yararlı olmuştur: *Pekiştirme, kazanma, sönme, genelleme ve ayırt etme* bu kavramlardandır.

Skinner'ın denemeleri *edimsel koşullama* kavramını geliştirmiştir: Daha önce doğal olarak ortaya çıkmayan bir davranışı yeni bir uyarıcı ortamında ortaya çıkarma olanağı Skinner'ın yaklaşımının temelini oluşturur. *Edimsel davranış* organizmaya ortamdaki pekiştireçlere ulaşmanın yolunu açar. Belirgin bir ödüle ulaşan edim pekiştirilir ve aynı ortamda yeniden ortaya çıkma olasılığı artar. *Edimin gücü* öğrenilen davranışın ne kadar sıklıkta kendini gösterdiği ile ölçülür.

Pekiştirme kavramı Skinner'ın denemelerinden sonra daha bir önem kazanmış ve bu konuda birçok ayrıntıların farkına varılmıştır. Bunlardan biri *aralıklı pekiştirme* kavramıdır: Edimsel davranışın her zaman değil, belirli aralıklarda pekiştirilmesini ifade eder. Aralıklı pekiştirmeyle ödüllenen davranışlar sönmeye daha dirençli olurlar.

Bir davranımın ortaya çıkma olasılığını yükselten her olaya *pekiştireç* adı verilir. Pekiştirme her zaman birincil, doğal pekiştireçlerle olmaz. Doğal pekiştireçle beraber bulunarak koşullanan ve böylece pekiştireç özelliğini kazanan ödüller vardır: Para ve sosyal övgü bu anlamda *koşullu pekiştireçler*dir. Koşullu pekiştireçlerin varlığı, öğrenme denemelerinde kullanılabilecek ödülleme türlerini artırır.

Davranışı biçimlendirme edimsel koşullama yoluyla mümkündür: İstenen edimi seçici bir biçimde ödüllendirip, istenmeyen edimi yine seçici bir biçimde söndürerek organizmanın davranışını biçimlendirebiliriz. Sirklerde gösteri yapan hayvanların davranışları, edimsel koşullama ilkelerinin uygulanmasıyla, yani davranış biçimlendirmesi süreçleriyle yapılır. Davranış biçimlendirme süreçleri yalnız görülebilen davranışlara değil, iç organların çalışmasıyla ilgili olarak da kullanılabilir. Davranışı biçimlendirme ilkeleri kalp atışı, kan basıncı gibi iç organların çalışmasını düzenleyici olarak kullanıldığında *biyobildirim* adını alır.

Premack ilkesine göre daha sık yapılan faaliyetler, daha az yapılan faaliyetler için pekiştireç görevini görürler. *Pekiştireçin miktarı* ve *geciktirilmesi*, başka bir deyişle davranımdan ne kadar sonra verildiği, öğrenmeyi etkileyen önemli faktörlerdendir. *Ceza* bir davranımın ortaya çıkma olasılığını azaltan olaya verilen addır.

Zihinsel öğrenmenin insanlarda *çağrışımsal öğrenmeden* daha önemli bir rol oynadığını ileri süren psikologlar vardır. Bu psikologlar hayvan davranışlarıyla ilgili öğrenme denemelerinin daha yakından gözden geçirildiğinde, onların temelinde de zihinsel süreçlerin bulunacağını ileri sürerler.

Gizli öğrenme deneyleri, *zihinsel haritaların* ve *zihinsel yapıların* davranış ifade edilmeden (dışlaştırılmadan) önce oluştuğunu ve yapılan davranışların zihinsel süreçlere bağımlı olarak yapıldığını göstermiştir.

Bilgisayar yardımıyla öğrenme eğitimde önemli bir gelişmeyi içerir. Bilgisayar yardımıyla öğrenmenin diğer öğrenme yöntemlerine göre üstünlükleri öğrencinin öğrendiği konuyla etkin etkileşim kurabilmesi, anında geribildirim alabilmesi, öğrenilen konu ve düzeyini kendi gereksinmelerine uydurabilmesidir.

Beşinci Bölüm

BELLEK

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Kaç türlü bellek vardır ve hangi aşamaları içerir?*
2. *Kısa süreli bellek nasıl çalışır? Kısa süreli belleğin kapasitesi nasıl arttırılabilir?*
3. *Uzun süreli bellek nasıl çalışır?*
4. *Uzun süreli belleğin etkinliğini nasıl arttırırız?*
5. *Kısa ve uzun süreli belleğin varlığını destekleyen ne gibi kanıtlar var?*

Sinir sisteminin evrimini incelerken gördüğümüz gibi, insanoğlunun biyolojik yapısının bugünkü halini alması milyarlarca yıl almıştır. 10 bin yıllık bir süre, milyarlarca yılı kapsayan bu devre ile karşılaştırıldığında çok kısa kaldığından 10 bin yıl önceki insanın biyolojik yapısıyla bugünkü insanın biyolojik yapısı arasında anlamlı herhangi bir fark olmadığını söyleyebiliriz.

On bin yıl önceki insanın sinir sistemi bizimkinin hemen hemen aynısı olduğu halde, onun yaşadığı toplum ve günlük yaşam biçimi, öğrenme konusunu incelerken gördüğümüz gibi, bugün bizim içinde yaşadığımız toplumdan farklıydı. Olanak olsaydı da, bir zaman atlaması yaparak, on bin yıl öncesinden bir yetişkin insanı bugünün İstanbul'una getirebilseydik, iki yaşama biçimi arasındaki farkı daha iyi görürdük. Bu "ilkel" insanın, İstanbul'da kendisini tehlikeye sokmadan, bir gün yaşayabilmesi hemen hemen olanaksız olurdu. Bir araç altında kalarak, ya da elektrik tellerinde kavrularak can verebilirdi.

Aynı biyolojik yapıya sahip, fakat değişik iki zaman diliminde yaşayan bu iki insan arasındaki farklılık nereden ileri gelir? Sorunun cevabına öğrenme konusunu tatışırken değinmiştik. İlkel toplumla bugünkü modern toplumun kültür ve sosyal düzeni arasındaki farklılık, iki toplumun öğrenme deneyimlerinde yatar. Kültür, insandan insana, kuşaktan kuşağa bilgi ve görgü aktarımını sağlayan ortamı oluşturur. Kültür bir toplumun belleğidir; toplum yaşantılarını ve yaşantılardan öğrendiği sonuçları kültür içinde kuşaktan kuşağa aktarır. İki toplum arasındaki fark, bilgi birikiminden doğar ve kültür, bu birikimin ortamını oluşturur.

İnsanların belleği olmasaydı, bir insan belirli bir deneyiminden öğrendiği davranış ve görüşleri saklayamaz, her defasında aynı davranışları yeni baştan öğrenmek zorunda kalırdı. Belleğin olmadığı yerde öğrenimden ve öğrenilen şeylerin birikiminden söz edilemez. Bellek sayesinde insanoğlu dil ve kültürü geliştirebilmiş ve böylece son derece karmaşık modern toplumlar oluşturabilmiştir. Sinir sistemimiz 10 bin yıl öncesine göre aynı potansiyele sahiptir, ne var ki kültürümüz ve toplumsal hayatımız 10 bin yıl öncesinkinden binlerce defa daha karmaşıktır. Bellek yeteneğini hesaba katmadan insanın bugünkü ulaştığı aşamayı anlamaya olanak yoktur.

1. BELLEĞİN BELİRGİN ÖZELLİKLERİ

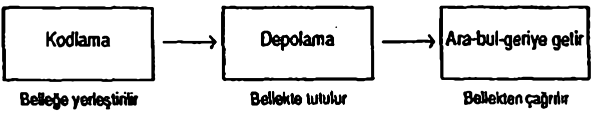
Belleğin iki temel boyutta belirgin özellikleri vardır. Birinci boyut belleğin aşamalarını ifade eder: kodlama, depolama ve ara-bul-geriye getir aşamaları. İkinci boyut belleğin türlerini ifade eder: kısa süreli ve uzun süreli bellek.

Belleğin Üç Aşaması

İlkokul birinci sınıfta, alfabeyi öğrenmeye çalışan bir öğrenciyi düşünelim. Öğretmen tahtaya "A" harfini yazar ve harfin nasıl okunduğunu söyler. Bir süre sonra öğretmen harfi tahtaya yazar ve, diyelim ki Ali'den okumasını ister. Ali "A" harfini doğru olarak söyler. Ali'nin "A" harfini söylemesi, onun belleği sayesinde mümkün olmuştur. Bu olayda üç aşama yer alır.

Birinci aşama *kodlama* (coding) aşamasıdır. Ali, öğretmen harfi gösterdiği zaman belleğinde bu harfi, diğer harflerden farklı olabilecek biçimde kodlamıştır. Kodlamadan sonra Ali geçen süre içinde kodladığı bilgiyi bir yerde depolamıştır. Bu aşamaya *depolama* (storage) *aşaması* denir. Öğretmen yeniden sorduğu zaman Ali depolamış olduğu bilgiyi bulmuş ve geri getirmiştir. Bu aşamaya *ara-bul-geriye getir* (retrieval) *aşaması* denir.

Ali, öğretmen harfi söylemesini istediği zaman cevap veremezse, onun belleği üç aşamadan birinde aksamış olabilir: Ya açık seçik harfi görememiş ve diğer harflerden ayırt ederek kodlayamamış, ya depolama aşamasında bir aksaklık olmuş ve kodlanan harf daha önce Ali'nin bildiği diğer bilgiler arasında kaybolup gitmiş ya da iyi depolanmış olduğu halde ara-bul-geriye getir aşamasında depolanmış bilgiyi bulup çıkarmak olanağı olmamıştır. Şekil 5.1 şematik olarak bu aşamaları gösterir. Bellek üzerine yapılan psikoloji araştırmaları her bellek aşamasının kendine özgü işleyiş kurallarını bulmaya yönelmiştir. İlerde bu araştırmaların bulgularından söz edeceğiz.



Şekil 5.1 Belleğin üç aşaması. Unutma, bu üç aşamadaki süreçlerden birinin aksamasıyla açıklanmaktadır.

İki Tür Bellek

Birçok araştırmadan sonra bugün en azından iki tür bellek olduğunu biliyoruz. En azından diyoruz, çünkü bazı psikologlar üç tür bellek olduğunu savunmaktalar. Biz bu kitapta *kısa süreli (KS)* ve *uzun süreli (US)* olmak üzere iki tür bellekten söz edeceğiz. Bazı psikologların duyumsal bellek adını verdikleri çok kısa süreli (short-term) bellek türünü, kısa süreli belleğin bir parçası olarak kabul edeceğiz.

Kısa süreli bellek birkaç dakikayı geçmeyen hatırlama durumlarında görülür, uzun süreli (long-term) bellek ise saatler, günler, aylar ve yılları kapsayan hatıralarla ilgilidir. Her belleğin kendine özgü kodlama, depolama ve Ara-bul-geriye getir aşamaları vardır.

Daha önce sözü edilen ilkokul öğrencisi Ali örneğine dönelim. Öğretmen "A" harfini tanımladıktan hemen sonra Ali'ye "Bu hangi harf? Söyle!" diye sorduğunda, Ali kısa süreli belleğini kullanır. Öğretmen birkaç saat sonra aynı soruyu sorduğunda, Ali bu defa uzun süreli belleğini kullanır. Kısa süreli bellekle uzun süreli bellek arasındaki ayırım, farkında olarak, bilerek kullandığımız bilgi ile, farkında olmadan, bilmeden kullandığımız bilgiye benzer.

Bu konuda konuştuğumuz dille ilgili örnek verebiliriz: Bir kimseyle konuşurken ne söylediğimizin ve niçin söylediğimizin farkındayızdır; ne var ki, o anda konuştuğumuz dilin dizim kurallarını düşünmeyiz. Dilin kuralları bilinç düzeyine çıkarmadığımız bir bilgi hazinesidir; konuştuğumuz konu ise, o anda dikkatimizi verdiğimiz, bilinçli olarak yaptığımız bir iştir. Uzun süreli bellek bir okyanus gibi zengin ve derindir. Bilgi hazinemizin tümü uzun süreli belleğimizdedir. Kısa süreli bellek ise son derece sınırlı bir havuzu andırır. Biz ancak bu küçük havuz aracılığıyla o bilgi okyanusuyla ilişki kurabiliriz.

Şimdi kısa ve uzun süreli belleklerde kodlama, depolama ve ara-bul-geriye getir aşamalarına bir göz atalım.

2. KISA SÜRELİ BELLEK

Öğrenilen bilginin ancak iki üç saniye gibi kısa bir süre tutulduğu durumlarda bile kodlama, depolama ve ara-bul-geriye getir aşamaları yer alır.

Kodlama

Algılama konusunu incelerken söylediğimiz gibi dış çevredeki uyarıcıların hepsi algılanamaz, belirli bir seçme süzgecinden geçirildikten sonra ancak belirli bir kısmı algılanır. Seçilen uyarıcılar algılandıktan sonra kısa süreli belleğe geçer. Bu demektir ki, dış çevrede bulunan uyarıcıların ve olayların bir çoğu kısa süreli belleğe hiçbir zaman ulaşamaz.

Belleğe girmemiş olayların, deneyimlerin hatırlanması söz konusu değildir. Çoğu kimseler belleklerinden şikayet ederler; büyük çoğunlukla bu kimselerin şikayetleri belleklerinden değil, seçici algılama süreçlerinden kaynaklanır. Başka bir ifadeyle, neye dikkat edip neye dikkat etmedikleri konusunda bir aksaklık vardır. Sorun, kodlama aşamasındadır. Örneğin, yarım saat önce bakkala gitmiş bir arkadaşınıza bakkalın ayakkabısının rengini sorun, size doğru cevap veremez; çünkü bakkalın ayakkabısının rengine bakmak ve onu aklında tutmak onun dikkat ettiği bir konu değildir.

Çevrede olan nesne ve olaylar, o olay ya da yaşantının türüne uygun bir duyusal kodla algılanır ve kısa süreli belleğe gelir. Bir evin adresini işittiğimiz zaman sesle ilgili kodu, resme baktığımız zaman görsel kodu kullanırız. Harf, kelime gibi dille ilgili uyarıcılarda sessel kodun ağırlık kazandığı gözlenmiştir.

Bu konuda araştırma yapan psikologlardan biri, şöyle bir araştırma yöntemi kullanmıştır. Bir grup deneğe, R L B K S J gibi bir dizi sessiz harf verilmiştir. Birkaç saniye sonra deneklerden, gördükleri harf dizisini aynen yazmaları istenmiştir. Verilen cevapların çoğu doğru olmakla beraber denekler bazı dizilerde hata yapmışlardır. Örneğin yukarıdaki harf dizisini RLTKSJ olarak yazmışlardır. "B" harfi, ses benzerliğinden dolayı "T" harfiyle yer değiştirmiştir. Yapılan hataların temelinde harflerin ses benzerliğinin yattığı gözlenmiştir. (Conrad, 1964). Bu araştırma gösterir ki, dille ilgili uyarıcılar ister sözlü, ister yazılı verilsin, sesle ilgili kodlama ön plana geçmektedir.

Yapılan çalışmalar resimlerin hatırlanmasında sesle ilgili kodlama yerine, görsel kodlamanın daha ağır bastığını göstermiştir. Bazı küçük çocuklarda fotoğrafik belleğe rastlanmıştır. Bu tür çok ayrıntılı belleğe psikolojide fotoğrafsı imge (image) adı verilir.

Fotoğrafsı İmge

Çoğumuz gördüğümüz bir resmi bir süre belleğimizde tutabiliriz, ancak belleğimizdeki imge (image) genellikle ayrıntılarını kaybetmiş, sönük bir imgedir. Bazı kimseler gördükleri bir resmi veya manzarayı bütün ayrıntılarıyla açık seçik bir biçimde belleklerinde tutabilirler. Örneğin, üç çocuğun oyun oynarlarken resmini çekelim ve çekilen resim, etraftaki ağaçları, çiçekleri, kuşları ve çocukların oynamakta olduğu oyuncakları göstersin.

Bu resim bize gösterildikten bir süre sonra "Ortada yer alan kız çocuğunun elbisesinde kaç benek var?" diye sorulsa, çoğumuz bu soruya doğru cevap veremeyiz. Fakat bazı kimseler, birkaç saniye düşündükten sonra bu soruya doğru cevabı bulabilirler. Bunu nasıl başardıkları sorulduğunda, "Resmi gözümün önüne getiriyorum ve kız çocuğunun elbisesinin beneklerini sayıyorum!" derler. Ayrıntılı imge 5-10 dakika bellekte kalabilmektedir. Bu kişilere "fotoğraf bellekli" ya da daha teknik terimiyle *fotoğraf imgeli* (eidetic imagery) adı verilir.

Fotoğraf imgeli kimselerin sayısı oldukça azdır. Çocuklar üzerinde yapılan deneyler ancak yüzde beşinin yarım dakikadan biraz uzun süre ayrıntılı olarak resmi belleklerinde tutabildiklerini göstermiştir. Yetişkinler arasında bu oran daha da azdır. Fotoğraf imgeli kimseler bir resme 3 - 5 saniye baktıktan sonra, bu resmi bütün ayrıntılarıyla belleklerinde 5 - 10 dakika tutabilirler. Resme 3 saniyeden daha az süre bakarlarsa, bellekteki imgenin bazı kısımları ayrıntısız olur. Demek oluyor ki, 3 - 5 saniyelik zaman deneğin resmi belleğine kodlaması için gerekli bir zamandır. Denek sürekli gözlerini kırpıştırırsa, veya gözlerini başka bir yöne çevirirse fotoğrafsı imge kaybolur.

Fotoğrafsı imge çocuğun arzu, ilgi ve beklentileri yönünde değişim gösterir. Örneğin, çocuk sevdiği oyuncaklarla ilgili ayrıntıları bütün açıklığıyla "görebildiği" halde, ilgisini çekmeyen nesne ve olayların ayrıntılarını pek "göremez." Demek oluyor ki, fotoğrafsı imge, fotoğraf makinesinde oluşan bir görüntü gibi mekanik olarak değil, deneğin ilgi, arzu ve beklentileriyle etkileşerek oluşur (Haber, 1969).

Depolama

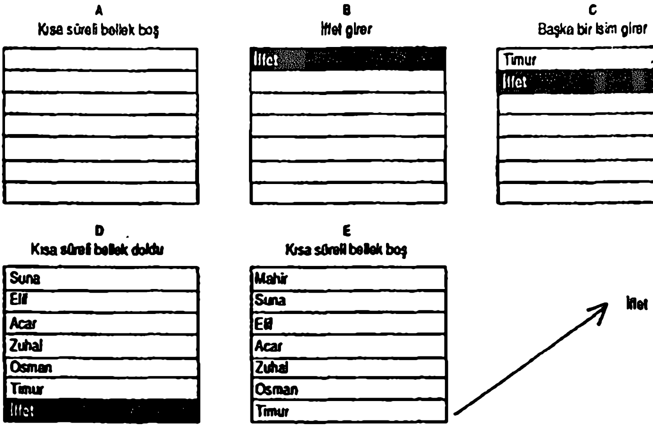
Kısa süreli belleğin küçük bir kapasitesi vardır. Ortalama olarak bu kapasite yedi "birim"liktir. Bazı kimseler beş birimden sonra, bazı kimselerse dokuz birimden sonra kısa süreli belleklerinde hata yapmaya başlarlar. Kısa süreli belleğin kapasitesinin 7 ± 2 olması sizi hayrete düşürebilir, çünkü günlük yaşamınızda kişilerin belleklerinin değişik yetenekler gösterdiğini gözlemişsinizdir. Günlük yaşamda bireyler arasında gözlemiş olduğunuz bellekteki yetenek farklılığı, uzun süreli bellekten ileri gelir.

Kısa süreli belleğin kapasitesi yukarıdaki 7 ± 2 formülüyle ifade edilebilir. Bu gözlemi ilk yapanlardan biri bellek üzerine çalışmalarıyla ünlü Alman psikologu Ebbinghaus'dur (1885). Amerikalı psikolog George Miller kendi çalışmalarında yedi rakamını tekrar tekrar görmüş ve kısa süreli belleğin kapasitesini "sihirli rakam yedi" adı altında belirtmiştir (1956).

Kısa süreli belleğin kapasitesini psikologların nasıl belirlediğini herhalde merak ediyorsunuzdur? Kullanılan araştırma yöntemi oldukça basittir. Birbiriyle ilişkisiz bir dizi kelime, rakam, ya da sembolden oluşan öğrenilmesi gereken "birim" deneğe verilir ve deneğin birimleri doğru sırada hemen hatırlaması istenir. Birimler deneğe süratle verilerek, deneğin uzun süreli belleğiyle bu birimler arasında ilişki kurmasına olanak verilmemiştir. Hatırlanan birim sayısı kısa süreli belleğin kapasitesini yansıtır.

Denemenin ilk başlarında deneğe üç, dört birim vererek başlanır. Deneklerin hepsi birimleri kolaylıkla hatırlar. Daha sonra düzenli bir biçimde birimlerin sayısı artar. Bazı denekler 5 birimden sonra, bazı denekler 9 birimden sonra hata yapmaya başlarlar ve diğerleri, bu iki rakam arasında yer alan bir yerde kendi kapasitelerine erişirler. Bu kapasiteye bireyin *bellek genişliği* (memory span) adı verilir. Siz kendi üzerinizde, veya bir arkadaşınız üzerinde bu tip bir deneme yapabilirsiniz. Sizin ve arkadaşınızın bellek genişliğinin 5 ile 9 birim arasında yer aldığını görürsünüz.

Kısa süreli belleği, 5 ile 9 arasında rafdan oluşmuş bir kutu gibi düşünmek olanağı vardır. Aşağıda vereceğimiz tartışmanın kolaylığı için 7 rafı olan bir kutuyu örnek alalım. İffet, Timur, Osman, Zuhal, Acar, Elif, Suna, Mahir gibi bir isim dizisini vererek kısa süreli bellek genişliğini denemek istiyoruz.


A
Kısa süreli bellek boş
B
İffet girer
İffet
C
Başka bir isim girer
Timur
İffet
D
Kısa süreli bellek doldu
Suna
Elif
Acar
Zuhal
Osman
Timur
İffet
E
Kısa süreli bellek boş
Mahir
Suna
Elif
Acar
Zuhal
Osman
Timur
İffet

Şekil 5.2 Yerini alma ilkesi. Kısa süreli belleğin sınırlı kapasitesinden dolayı, yeni eklenen bir birim, eski birimlerden birinin kaybına yol açar.

Şekil 5.2'de belirtildiği gibi raflar altalta dizilmiştir ve ilk gelen birim, "İffet," en üst rafa konur. İkinci birim, "Timur" gelince, ilk birim alttaki rafa geçer ve ikinci birim onun üstündeki rafta kalır. Bu süreç üçüncü, dördüncü ve diğer gelen birimler için de söz konusudur. Bütün raflar dolunca yeni gelen her birim, örneğin "Mahir", en alttaki raftakini, yani "İffet"i atarak kutu içindeki yerini alır.

Kısa süreli belleğin kapasitesinin bu biçimde açıklanmasına *yerini alma ilkesi* (principle of displacement) adı verilir. Bu ilke yalnız bellek genliğini açıklamakla kalmaz, kısa süreli bellekte unutmanın mekanizmasını da açıklar. En alt raftan atılan birim bellekten çıkar, artık hatırlanması olanaksızdır, bir başka deyişle unutulmuştur.

Bazı psikologlar unutmayı yerini alma ilkesiyle açıklama yerine, renkli resmin zamanla gittikçe rengini kaybetmesi gibi, sinirsel izin zayıflayıp ortadan kaybolmasıyla açıklamayı tercih ederler (Reitman, 1974). Bu psikologlara göre, içten tekrar, kaybolmaya yüz tutmuş sinirsel izin yeniden kuvvet kazanmasına yol açtığından, hatırlamaya yardımcı olur. Her iki görüş de bugün modern psikolojide yerini korumaktadır. Hangi görüşün doğru olduğu ile ilgili henüz kesin bir sonuca ulaşılamamıştır.

Ara-bul-geriye getir (retrieval)

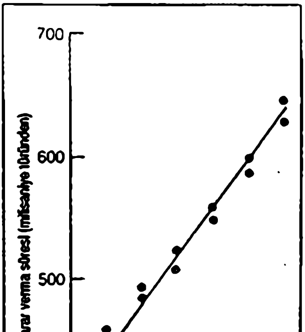
Kısa süreli bellekteki bilginin sürekli farkında olduğumuz için, bizden istendiğinde bilgiyi hemen hiç zaman geçmeden bulup çıkarmak mümkünmüş gibi düşünürüz. Günlük yaşamda, kısa süreli bellekteki bir birimle ilgili sorulan soruya verilen cevabı bulmak için, sanki hiç zaman gerekmiyormuş gibi bir izlenim edininiz. Örneğin, yukarıdaki isim listesi verildikten sonra, size "Listede Necla ismi var mıydı?" diye sorsalar, sorunun sorulmasıyla, sizin "Evet," ya da "Hayır" diye cevap verişiniz arasında hiç zaman geçmiyormuş gibi düşünebilirsiniz. Bu izlenim yanlıştır. Sorulan belirli bir bilgiyi cevaplarken ne kadar zaman harcandığı konusunun denemelerle nasıl incelendiğini şimdi kısaca gözden geçirelim.

Sternberg adlı Amerikalı psikolog aşağıdaki yöntemle kısa süreli belleğin ara-bul-geriye getir için ne kadar zaman istediğini araştırmıştır. Her denemede deneğe, bellek listesi adı verilen bir dizi rakam verilmiştir. Bellek listesindeki rakam sayısı yediden azdır, bu nedenle deneğin rakam dizisini kısa süreli belleğinde tutması bir sorun olmaz.

Bellek listesi gösterilip kaldırıldıktan bir süre sonra deneğe bir test rakamı verilir ve deneğin bu rakamın bellek listesinde olup olmadığına karar vermesi istenir. Denek cevabını "Evet" veya "Hayır" kelimeleriyle belirtir. Test rakamı verilmeden önce bellek dizisi kaldırıldığından, deneğin cevap verebilmesi için, kısa süreli bellekte depoladığı bellek listesiyle test rakamını karşılaştırması gerekir.

Denekler bu tür denemelerde ender olarak hata yaparlar. Araştırmacının esas ilgilendiği deneğin karar verme sürecinin hızıdır. Karar verme zamanı, test rakamının verilmesiyle deneğin "Evet" ya da "Hayır" diyerek, verilen rakamın bellek listesinde yer alıp almadığını belirttiği an arasında geçen süredir. Karar verme zamanı kısadır ve saniyenin bindebirini belirten milisaniyeyle ölçülmesi gerekir. Denek, uzunluğu değişen yüzlerce listeyle denemeye tabi tutulur. Sonuçta, araştırmacı bellek listesindeki rakam sayısının artmasıyla, karar verme süresi arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir.

Şekil 5.3 araştırma sonuçlarını göstermektedir. Şekilde de görüldüğü gibi, bellek listesindeki rakam sayısının artışıyla, karar için gerekli zaman süresinin artışı arasında sıkı bir ilişki vardır. Bellek listesinde her rakam artışı, karar verme süresinde 40 milisaniyelik bir artışı gerektirir. Denek bu kadar kısa bir zaman süresinin farkında değildir, ancak deney sonuçları, bellek listesindeki rakam sayısı arttıkça, listede test rakamının bulunup bulunmadığına karar vermek için gerekli zamanın arttığını göstermektedir.



Şekil 5.3 Bir araştırma süreci olarak ara-bul-geriye getir. Kısa süreli bellekteki birim sayısına doğrudan bağlı olarak karar verme zamanı artar. "Evet" ve "Hayır" cevaplarının her ikisi de düz bir çizginin doğrultusunda bulunmaktadır.

Karar verme süreci üç aşamadan oluşur. İlk aşamada test rakamının kodlanması ve algılanması gerekir. İkinci aşamada, test rakamı teker teker bellek dizisindeki rakamlarla karşılaştırılır bellek dizisinde bir rakam varsa 40 milisaniye, iki rakam varsa 80 milisaniye, üç rakam varsa 120 milisaniye gerekir. Üçüncü aşamada denek "Evet" veya "Hayır" düğmesine basmak için bir tepkiyi harakete geçirir. Birinci ve üçüncü aşama toplam olarak 400 milisaniyelik bir zaman gerektirir ve bu zamanın bellek listesindeki rakam sayısıyla ilgisi yoktur. İkinci aşamada gerekli zaman bellek listesindeki rakam sayısının 40'la çarpılmasıyla bulunur. Böylece karar verme süresi

$$400 + 40\,n$$

formülüyle gösterilebilir. Bu formülde *n* kısa süreli bellekteki birim sayısını ifade eder. Böyle bir formül Şekil 5.3'te verilen sonuçları gayet güzel açıklar. Sonuçlar kısa süreli bellekteki araştırma sürecinin *seri bir süreç* (serial processing) olduğunu gösterir. Başka bir ifadeyle test rakamı, bellekteki her rakamla sıradan karşılaştırılır.

Bu tür araştırmalar değişik kültürlerde, değişik sosyo-ekonomik düzeylerde, hatta akıl hastalığı belirtileri gösteren kimselerle yapılmış ve hep aynı sonuçlar alınmıştır. Anlaşıldığı kadarıyla, kısa süreli belleğin ara-bul-geriye getir düzeni tüm insanları kapsayan evrensel bir süreçtir (Sternberg, 1969).

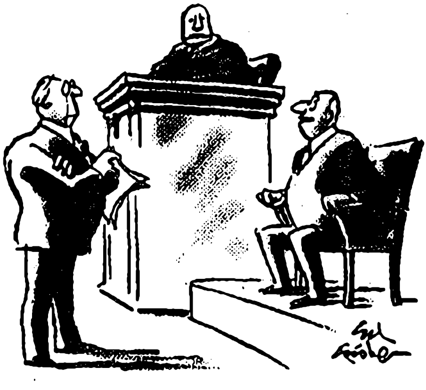
Kısa Süreli Bellek ve Düşünme

Araştırmacılar, kısa süreli belleğin insan düşünme sürecini doğrudan etkilediği kanaatindedirler. Birçok psikoloğa göre, yukarıda örneğini verdiğimiz kısa süreli bellek kapasitesi, insan düşünmesinin de sınırını belirler. Bir arkadaşınız üzerinde şu denemeyi yapabilirsiniz: Arkadaşınıza şu iki işlemi aynı anda yapmasını söyleyin: Bir telefon numarasını (2374347) ezberlemeye çalışırken, aynı zamanda bir çarpım işlemini (6x13) zihinsel olarak yapmaya kalkışsın. Tek tek alındığı zaman yapılması gayet kolay olan bu işlemler, beraber verildiğinde, her ikisi de kısa süreli bellekte işleneceğinden, kısa süreli belleğin kapasitesini aşar ve birbirlerini çelmeler.

Kompozisyon derslerinde öğretmenlerimiz uzun cümleler yerine, kısa ve öz cümlelerle yazmamızı öğütler. Bu öğüt Türk liselerinde verildiği gibi, ABD ve büyük bir olasılıkla diğer ülkelerin liselerinde de verilir. Kısa ve öz cümlelerle yazma öğüdünün altında kısa süreli bellek kapasitesi yatar. Cümleyi oluşturan alt cümleciklerdeki kelime sayısı 7 ± 2 kuralını aştığı andan itibaren okuyucu okuduğu cümlenin anlamını kavramakta güçlük çekmeye başlar.

Bazı kimselerin kısa süreli bellek kapasitesi diğer kimselere kıyasla biraz daha yüksek olduğundan (yukarıdaki kural 5 ile 9 arasında değişen bir kapasite yelpazesi oluşturur) bazı kimseler uzun cümleleri anlamakta daha az zorluk çeker. Fakat herkesin bir sınırı vardır ve kısa cümlelerle yazmak, yazdığınızı her türlü okuyucunun rahatlıkla anlamasına olanak sağlar. Bazı psikologlar yaptıkları araştırmalarla bu sonucu bilimsel olarak kanıtlamışlardır (Daneman ve Carpenter, 1981; Miller ve Kintsch, 1980).

Şu anda aklınıza şöyle bir soru gelebilir: "Konuşurken ya da yazarken ortalama yedi kelimeyi aşmayan türden cümleler kullanmak zorunda mı-



Resim 5.1 "Hakim Bey, bana sorulan sorularla ilgili konuları uzun süreli belleğime kaydetmem gerektiğini şimdi anlıyorum; ne var ki, maalesef onları hep kısa süreli belleğime kaydetmişim!"

yım?" Yukarıdaki verdiğimiz bilgiler çerçevesinde verilebilecek cevap "Evet" dir. Fakat sorunun cevabını kesin olarak vermeden önce, kümeleme kavramını incelememiz gerekir.

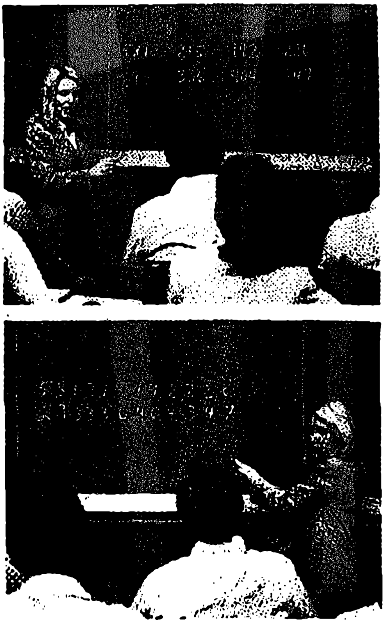
Kümeleme

Günlük yaşamımızda öğreneceğimiz konular, bize ufak ufak birimler halinde verilmez. Öyle anlar vardır ki, uzun birkaç cümleyi hatırlamamız gerekir. Örneğin bir yere nasıl gidileceğini bize söyleyen kimsenin tekrar etmeye zamanı yoktur ve verilen yol tarifini hemen o anda bellememiz zorunludur. Bu durumlar kısa süreli belleğimizin kapasitesini aştığı halde bu tür görevleri belleğimiz, çoğu kere rahatlıkla başarır. Nasıl oluyor da kısa süreli bellek kendi kapasitesinin üstünde görülen bu görevleri kısa süreli bellek başarabiliyor ve öğrenilen malzemeyi uzun süreli belleğe aktarabiliyor? Sorunun cevabının altında *kümeleme* (clustering) süreci yatar.

Bir bellek deneyinde size şu harf dizisi verilsin ve belleyip hatırlamanız istensin:

İ R E L Z Ö G N I R A L K U C O Ç.

Büyük bir olasılıkla 17 harflik diziyi ezberlemeniz ilk başta olanaklı görülmez. Şimdi diziyi sondan başa okuyun: ÇOCUKLARIN GÖZLERİ. 17 harflik dizi, sizin bildiğiniz iki kelimeye indirgendi. Bu iki kelimeyi tanımakta ve hatırlamakta hiç güçlük çekmezsiniz. Nasıl oldu da harf dizisi iki kelimeye indirgenebildi? Bu soruya verilen cevabın altında Türkçe dilbilgisi kuralları yatar. Türkçe dilbilgisi kuralları uzun süreli bellekte depolanmıştır; bu bilgi aracılığıyla 17 harflik bir diziyi, iki birimlik bir kelime dizisi haline dönüştürebildik.



Resim 5.2 Resimdeki öğretmen iki sınıfa, tahtaya yazdığı rakamları ezberlemelerini söylemektedir. Her iki sınıfa da aynı rakamlar verilmiştir. Yukardaki resimde öğretmen rakamları üçlü gruplar halinde kümelemiştir. Aşağıdaki resimde ise, sayıların gelişigüzel dizilmeyip belirli bir kurala göre sıralandığını belirtir, ancak kuralın ne olduğunu söylemez. Öğrencilerden kuralın ne olduğunu bulmaları beklenir. Kuralı keşfeden öğrenciler diziyi hatasız olarak hatırlamışlardır. Sayıların dizimindeki kural sayfa 199'da verilmiştir.

Uzun süreli bellekteki bilgileriniz aracılığıyla size verilen yeni birimleri anlamlı bir biçimde gruplama sürecine *kümeleme* adı verilir ve her gruba da *küme* (cluster) denir.

Şimdi daha önce sorduğumuz şu soruyu cevaplayabiliriz: Konuşurken veya yazarken ortalama yedi kelimeyi aşmayan türden cümleler mi kullanmalıyım? Hayır, evvelden bildiğimiz günlük konularda yediden daha fazla sayıda kelimeden oluşan cümlelerle konuşmak ve yazmak hiçbir zorluk ortaya çıkarmaz. Uzun süreli belleğimizdeki Türkçe bilgisi sayesinde duyduğumuz kelimeleri, belirli anlam birimlerine, başka bir deyişle cümleciklere ve cümlecikleri de cümlelere kümeleyeceğimizden, teker teker kelimelerin farkında bile olmayız. Ne var ki, yepyeni bir konuda ve bilmediğimiz kelimelerle yazılan bir yazı, ya da yapılan konuşma, bize büyük zorluk verir, çünkü bu konuşma veya yazıyı kümelemek kolay olmaz. Yeni kelimelerin kullanıldığı durumlarda, kısa süreli belleğin kapasitesine dikkat etmemiz ve kısa cümlelerle konuşma ya da yazmamız gerekir.

Kümeleme yalnızca kelimelerle değil, öğrenilen her konuda yapılabilir. Önemli olan kümelemeye temel olacak bildiğimiz ve kullanabileceğimiz bir düzenin olmasıdır. Dille ilgili olarak verilen örnekte, dilin gramer düzeni, kümeleme sürecinin temelinde yatar.

Dilbilgisi gibi aşina olunan, bilinen her düzen, bir kümeleme sistemi oluşturabilir. Bu sistem aracılığıyla bilinmeyen yeni uyarıcılar kümelenebilir. Örneğin, 145319231989 rakamlarının bir okuyuşta ezberlenip ve aynı sırada hatırlanması istense zorluk çekilir, çünkü 12 rakamdan oluşan bir sayı diziyle karşı karşıya bulunulmaktadır. Ancak bu dizi şu şekilde görülebilse, 1453 (İstanbul'un fethi), 1923 (Türkiye Cumhuriyetin kuruluşu), 1989 (80'lerin son yılı) kümelenerek üç birimlik bir dizi haline dönüştürülmüş olur. Üç birimlik dizinin öğrenmesi ise çok kolaydır. Bu örnekte, daha önceden bilinen tarihler, yeni verilen birimleri kümelemek için kullanıldı.

Kümeleme sayesinde son derece karmaşık ve uzun uyarıcı birimlerini, önceden bilinen az sayıda birim gruplarına indirgeme olanağı vardır; bu olanaktan yararlanarak, sınırlı kapasitesi olan kısa süreli bellek, oldukça karmaşık bilim, felsefe, sanat ve bilgi düzenlerini yaratabilmektedir. Bir telefon numarasının kodlanması da buna örnektir. Sayılar üçlü ve ikili gruplar haline getirilerek (145 31 92 gibi) kolayca akılda tutulabilir.

3. UZUN SÜRELİ BELLEK

Kısa süreli bellek biyofizik, uzun süreli bellek ise biyokimyasal bir süreçtir. Bir bilginin uzun süreli belleğe girmesi protein sentezi ile gerçekleşir.

Otuz saniye geçtikten sonra hatırlanan her bilgi veya olay uzun süreli bellekten çağrılır. Uzun süreli bellek, kısa süreli bellekten kendisine bilgiyi birkaç dakikadan başlayan ve günlere, haftalara, yıllara, hatta bir ömür boyuna uzanan sürelerde saklayabilir. Yapılan araştırmalar, dakika ve saat gibi kısa süreli zaman süreleri içinde yapılmıştır, fakat ayları ve hatta yılları kapsayan birkaç psikolojik araştırma da vardır. Aynı kısa süreli bellekte olduğu gibi, uzun süreli bellekte de, kodlama, depolama ve ara-bul-geriye getir süreçlerini inceleyeceğiz.

Kodlama

Dış dünya olaylarının ve insan yaşantısının tüm boyutlarını kapsayan bir kodlama (coding) sistemi insan belleğinin bilgi kaydının temelini oluşturur. Ses, ışık, renk, tat, koku, dokunma, gibi insan duyu organlarına karşılık olan her uyarıcı türü bellekte kodlanabilir. Sözlü iletişimde anlam en önemli kodlama aracıdır. Yapılan bazı araştırmalar bireylerin, dinledikleri cümlelerin anlamını kavradıktan sonra kelimeleri unuttuklarını, fakat kelimelerin oluşturduğu cümlenin temelinde yatan anlamı rahatlıkla hatırladıklarını göstermiştir (Sachs, 1967).

İnsan zihni yazılı ya da sözlü dil yoluyla gelen uyarıcıların içerdikleri anlamı bulup çıkararak, gelen uyarıcıları değil, fakat bu uyarıcıların içeriğini oluşturan anlamı bellekte tutar. Bu nedenle, anlamsız bir biçimde bize verilen, birbiriyle ilişkisiz kelime çiftleri gibi uyarıcı dizileri anlamlı ilişkiler içine sokulursa, belleme kolaylaşır.

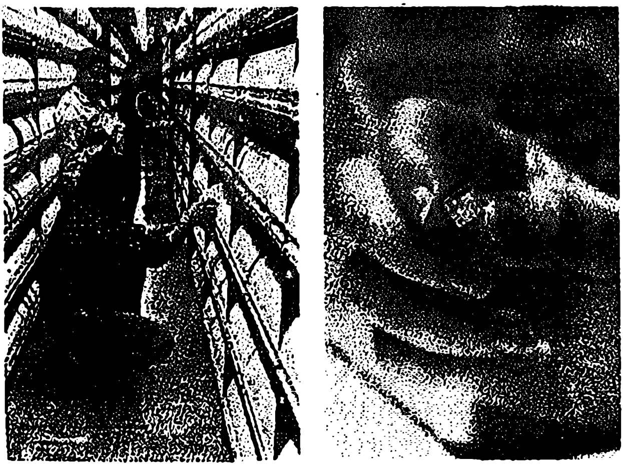
Şöyle bir örnekle açıklayalım: Size bir dizi kelime çifti verilsin ve dizideki kelime çiftlerinden biri söylenince sizin öbür kelimeyi hatırlamanız istensin. Örneğin, *tarak - kitap* kelime çiftinde, *tarak* dendiğinde (uyarıcı kelime) sizin *kitap* kelimesini (tepki davranım) hatırlamanız isteniyor. Böyle bir belleme durumunda, iki kelime arasında anlamlı bir ilişki kurulursa, hatırlama miktarı artar.

Anlamlı ilişki iki türlü kurulabilir: Ya (1) tarak ve kitap kelimeleri aynı cümle içinde kullanılır ("tarak kitabın içinde saklı"), veya (2) tarak ve kitap hayalinizde birbiriyle ilişkili hale getirilir (kitap içinde duran bir tarağın resmi düşünülür). Cümle içinde kullanılarak, ya da hayalde birbiriyle ilişki içine sokulan kelimeler uzun zaman bellekte kalır. Bower adlı Amerikalı psikolog 1972'de bir dizi araştırma yapmış ve cümle içinde kullanılan veya hayalde ilişki haline sokulan kelime çiftlerinin hatırlanma düzeyinin %75, yalnız ezberleme yoluyla hatırlama düzeyinin ise %35 düzeyinde olduğunu gözlemiştir (Bower, 1972).

Bellenmesi istenen malzemenin ne kadar ayrıntısına gidilirse, bellekte o kadar iyi kalır. Birey, bellemek istediği malzemenin ayrıntılarına ulaşmak için değişik yöntemler kullanabilir. İki örnek verelim; birinci örnek bir kelime dizisini, ikinci örnek çalışıp öğrenme durumunda olduğunuz bir konuyu oluştursun. Belleme durumunda olduğunuz her kelimenin değişik düzeylerde ayrıntılarına gidebilirsiniz.

Örneğin, öğreneceğiniz kelime dizisindeki kelimelerden biri *kavalye* olsun. Kelimeyi öğrenirken başka hangi kelimenin söylenişine benziyor diye düşünebilir ve "sandalye" kelimesinin söylenişine benzediğini keşfedebilirsiniz. Benzetmeyi yaptığınız anda, belirli bir düzeyde ayrıntılara inmiş olursunuz. *Kavalye* ile "sandalye" kelimeleri arasında bir ilişki kurarak (örneğin *sandalye üzerinde oturan kavalye*) daha da ayrıntıya girebilirsiniz. Yaşamımızda hiç kavalye olup olmadığınızı düşünerek, belirli bir deneyiminizle kelime arasında bir bağlantı kurabilirsiniz. Böyle bir bağlantı kurduğunuzda daha ayrıntılı bir kodlama yapmış olursunuz.

Anderson ve Reder adlı iki psikolog, ayrıntılara inme derecesiyle hatırlama arasında doğrusal bir ilişki bulmuştur. Araştırmacıların elde ettiği sonuç-



Resim 5.3 Daha önceleri bilgi, soldaki resimde görülen manyetik teyplere kaydedilirdi. Sağdaki resimde görülen mikroçiplerin keşfi, çok ufak bir mekâna büyük miktarda bilgi depolama olanağı vermiştir.

lara göre, en ufak ayrıntılarına inilerek kodlanan kelime en iyi, hiç ayrıntılarına inilmeden kodlanan kelime en kötü hatırlanır (Anderson ve Reder, 1979).

Sonradan sınanacağınız bir konuyu kitaptan öğrenme durumu ikinci örneğimizi oluşturuyor. Anderson 1980'de şöyle bir deneme yapmıştır: İki grup öğrenciye aynı ders metnini vermiş ve bir süre sonra bu konudan sınava gireceklerini söylemiştir. Birinci gruptaki öğrencilere (deneme grubu), daha onlar okumaya başlamadan belirli sorular verilmiş ve sorulara cevap ararcasına okumaları istenmiştir.

İkinci gruptaki öğrenciler (kontrol grubu) kendilerine bir şey söylenmediği için normal günlük alışkanlıkları içinde metni okumuşlardır. Deneme grubuna sorulan çalışma soruları sınavda sorulan sorulardan farklı olduğu halde, bu gruptaki öğrenciler, kontrol grubundaki öğrencilerden daha iyi hatırlamışlardır. Deneme grubundaki öğrenciler metni okurken ayrıntılarına girmiş ve cevap arayarak okumuşlardır, bu nedenle hatırlama düzeyleri, kontrol grubunda bulunan ve günlük alışkanlıkları içinde okuyan kişilerden daha yüksek olmuştur (Anderson, 1980).

Depolama ve Ara-bul-geriye getir

Kısa süreli bellekte işlenen bilgi, uzun süreli belleğe aktarılır ve burada depolanır. Hatırlamak istediğimiz bilgiyi aramaya başlarız. Hatırlayabilmemiz için iki koşulun yerine getirilmesi gerekir: (1) Hatırlamak istediğimiz bilginin bellekte depolanmış olması ve (2) depolanmış bilgiye bizi götüren ara-bul-geriye getir ipuçlarının var olması gerekir.

Çoğu zaman bilgi bellekte bulunduğu halde ara-bul-geriye getir ipucunun olmaması yüzünden bir türlü hatırlayamayız. Bazı gözlemler böyle hatırlayamama olaylarının pek seyrek olmadığını gösterir. Sanki, kitaplıkta bir kitabı bulmak için yaptığımız işleme benzer bir durumla karşı karşıyayız. Aradığımız kitabı bulamadığımız zaman şu olasılıklar akla gelir: (1) Aradığımız kitap kitaplıkta yok; (2) kitap var, fakat yanlış yere konmuş; (3) kitabın fişi kaybolmuş, kitabın nerede olduğuna dair bir ipucu yok. Aradığımız kitapla ilgili bu olasılıklar, uzun süreli bellekte aradığımız bir bilgi için de geçerlidir.

Sınavda hatırlayamadığımız bir bilgiyi, sınavdan sonra hatırladığımız çok olmuştur. Ayrıca, "dilimin ucunda" olayı da son derece ilginç bir olaydır. Söyleyemediğimiz bir ismi, sanki "dilimizin ucunda" tutarız ve bir başkası "Avukat Celal Bey'in ismini mi hatırlamaya çalışıyorsunuz?" diye sorduğunda, gayet kesin olarak, "Hayır! Başka birinin ismini hatırlamaya çalışıyorum." diyebiliriz. Aradığımız ismi içeren bir liste verilse, o adı hemen tanıyabiliriz. Hipnozla ilgili çalışmalar da ilginç sonuçlar vermektedir; günlük bilinç düzeyinde hatırlayamadığı olayları, kişiler hipnoz altında hatırlayabilmektedirler.

Bu gözlemler gösteriyor ki, belirli bir bilgi bellekte olduğu halde, uygun ara-bul-geriye getir ipucu olmadığı için hatırlanamaz. Bilginin bellekte depolanması kadar, uygun ara-bul-geriye getir ipuçlarının bulunması da önemlidir.

Şöyle bir deneme yaparak bu gözlemi kanıtlayabilirsiniz. Değişik kelime gruplarını belirten bir dizi kelime alın. Örneğin, Tablo 5-1'de verilen meyve (elma, armut,vb.), hayvan (at, eşek), mutfak eşyası (tabak, çatal), renk (kırmızı, sarı), giyecek (ceket, gömlek) gibi kelimelerden oluşan bir liste olsun. On kişi civarında bir arkadaş grubu alın. Listeyi onlara bir kere okuyun, okuduğunuz listedeki kelimeleri belleklerinde tutmalarını, biraz sonra onlara bu kelimeleri soracağınızı söyleyin.

Arkadaş grubunu şimdi beşer kişilik iki küçük gruba ayırın. Birinci gruba kelimelerin kategori isimlerini verin: "Meyve isimlerini söyle", "şimdi de hayvan isimlerini söyle" gibi. İkinci gruba hiçbir ipucu vermeyin, "Listeden hatırladığınız kelimeleri söyleyin" yönergesini verin. Birinci gruptakilerin, ikinci gruptakilerden daha fazla sayıda kelime hatırladığını görürsünüz.

Bu aşamada, ikinci gruptakilere, aynı birinci gruptakilere yaptığınız gibi kategori isimlerini verin: "Meyve isimlerini söyle", "şimdi, hayvan isimlerini söyle" gibi. Onların kelimeleri hatırlama oranının birinci gruptakilerin düzeyine geldiğini görürsünüz. Bu deney gösteriyor ki, isim kategorileri ara-bul-geriye getir ipuçları olarak verildiğinde hatırlamada bir artma olmaktadır.

Tablo 5.1 İsim kategorilerini içeren isim listesi. İsim kategorileri: (1) Meyve, (2) hayvan, (3) mutfak eşyası, (4) giyecek, (5) renk.

elma	erik
at	deve
çatal	bardak
sarı	pembe
ceket	kilot
gömlek	çilek
armut	ceylan
eşek	bıçak
kaşık	yeşil
mavi	elbise
şeftali	inek
tabak	pembe
çorap	muz

Yukarıdaki deneyden de anlaşılacağı gibi ne kadar çok ara-bul-geriye getir ipucu varsa, hatırlama da o derece de iyi olur. Tanıma ile hatırlama arasındaki kolaylık farkı da ara-bul-geriye getir ipuçlarının miktarıyla açıklanabilir. Tanıma, size verilen bir uyarıcıyla daha önce karşılaşıp, karşılaşmadığınıza karar vermenizi gerektirir. "Geçen günkü toplantıda kimleri gördün?" diye size sorulsa, Ahmet Tarladeşen'in ismini hatırlayamayabilirsiniz. Fakat, Ahmet Tarladeşen'i başka bir toplantıda gördüğünüzde, kendisini tanırsınız.

Tanıma durumunda daha fazla sayıda ara-bul-geriye getir ipucu (Ahmet Tarladeşen'in görünümü, yüz ifadesi, davranışları, sesi, giyimi, vb. gibi) bulunduğundan, belleğiniz ipuçlarının hepsini ya da birçoğunu kullanır ve sizi "hatırlama" olayına götürür. Öte yandan, yalnız bir tek ipucunun ("Geçen günkü toplantı") bulunduğu durumda Ahmet Tarladeşen'i "hatırlama" olasılığı düşüktür.

Acaba bellekteki bilgi, sürekli bellekte kalır mı, yoksa zamanla kaybolur mu? Doğru ara-bul-geriye getir ipucu kullanılırsa bellekteki bütün bilgileri hatırlamak olanağı var mı? Soruların cevaplarını bugün kesin olarak veremiyoruz. Bazı psikologlar, bellekteki bilgilerin, manyetik banda kayıtlı ses veya görüntü gibi sinir sisteminde kayıtlı olduğunu ve manyetik banttaki kayıtların zamanla zayıfladığı gibi, sinir sistemindeki bilgi kayıtlarının da zamanla zayıflayacağını kabul ederler.

Bazı psikologlar ise, bellekteki bilgilerin hiçbir zaman kaybolmadığını, fakat o bilgilere ulaşmak için gerekli ara-bul-geriye getir ipuçlarının, "ipucu" olmak özelliklerini zamanla yitirdiklerinden "unutma olayının" ortaya çıktığını savunurlar. Diğer bazı psikologlar, her iki sürecin de geçerliği olduğunu kabul ederler. Onlara göre, deneyimin türüne bağımlı olarak, unutma olayında bazı zamanlarda "izlerin zayıflaması" kuramı, bazı zamanlarda da, "ipucunun özelliğini kaybetmesi" kuramı geçerli olur.

Hatırlamayla ilgili yapılan araştırmalar, ara-bul-geriye getir ipuçları kaybolmasının, hatırlayamama olayının en belli başlı nedenlerinden biri olduğunu gösterir. Şimdi, ara-bul-geriye getir'i kolaylaştıran ya da zorlaştıran nedenlere bir göz atarak bellekle ilgili konumuzu sürdürelim.

Örgütleme ve Bağlam

Hatırlamada iki faktör önemli rol oynar: (1) Örgütleme (organizing) ve (2) bağlam (ilişkiler çerçevesi/context). Bilginin öğrenimi, başka bir deyişle kodlanması sırasında birey bilgiyi istediği şekilde örgütleyebilir. Bilgiyi örgütlemede kullanılan düzen akla yatkın, evvelden bilinen bir düzense, hatırlama sırasında ara-bul-geriye getir ipucu olarak kullanılır.

Size liste halinde verilmiş doğa bilimleriyle ilgili yüzü aşkın bir dizi kavramı öğrenme durumunda olduğunuzu varsayalım. Size anlamlı gelecek biçimde örgütleyerek kavram dizisini öğrenmek istiyorsunuz. Farzedelim ki, en dıştan içe doğru giden bir örgütleme düzeni kullanıyorsunuz: Evrenin yapısıyla ilgili kavramları bir grup olarak topluyorsunuz, daha sonra güneş sistemiyle ilgili kavramları alıyorsunuz ve bunu yer küresini ilgilendiren kavramlar izliyor. Daha sonra, yer küresindeki canlı ve cansız varlıkları ve cansız varlıkların hareketiyle ilgili fizik kavramlarını grupluyorsunuz, canlıların yapısıyla ilgili biyoloji kavramlarını ve en sonunda da insan davranışlarıyla ilgili psikoloji kavramlarını da bir kümeye koyuyorsunuz.

Hatırlamayla ilgili deneyler tekrar tekrar göstermiştir ki, örgütlenerek öğrenilen bilgi, hiç örgütlenmeden bellenen bilgiden iki veya üç kat daha kolay hatırlanır. Yukarıdaki örnekte görüldüğü gibi, verilen kavram dizisini, size anlamlı gelecek bir biçimde örgütlediğinizde, kavramları hatırlama oranınız yüksek olur.

Kodlama sırasında örgütlenen bilgi, acaba niçin daha iyi hatırlanır? Bu soruya psikologlar şu cevabı verir: Kodlama sırasında kullanılan örgütleme düzeni, ara-bul-geriye getir anında ipucu olarak kullanılır. Kullanılan düzen daha önce bilindiğinden, kodlama sırasında bilgileri örgütlemede yol gösterir. Örgütleme düzenini doğduğunuz, büyüdüğünüz ve iyi bildiğiniz bir mahalleye benzetebiliriz. Kodlama sırasında bu mahallenin belirli sokaklarını ve bu sokaklarda daha önceden bildiğiniz evleri ziyaret eder ve size verilen, yeni bilgileri bu evlere bırakırsınız. Sizden bilgiler yeniden geri istendiğinde, başka bir deyişle hatırlama sırasında, yerlerini çok iyi bildiğiniz evleri yeniden sırayla ziyaret eder ve bırakmış olduğunuz bilgilere ulaşırsınız.

Hatırlamayı kolaylaştıran diğer bir faktör de, bilginin kodlanması sırasında yer alan bağlamın (ortamın), bilginin hatırlanması sırasında da bulunup bulunmamasıdır. Bu ifadeyi biraz daha açarak şöyle diyebiliriz: Her olay bir bağlam içinde oluşur.

Örneğin şu anda siz bu kitabı belirli bir ortamda okuyorsunuz, etrafınızda belirli olaylar oluyor. Diyelim ki evinizdesiniz, en rahat ettiğiniz koltuğa oturmuş kitabı okuyorsunuz. Sevdiğiniz tür müzik hafiften çalıyor. Annenizin pişirdiği yemeğin kokusu geliyor ve dışarıda oynayan çocukların sesini duyuyorsunuz. Kendi evinizde olmanın, sevdiğiniz müziği dinlemenin, sevdiğiniz bir yemeğin pişirildiğini bilmenin verdiği bir huzur var içinizde. Dışarıda oynayan çocukların sesi, hafifçe çalınan müzik, koltukta oturmanız, yemeğin kokusu dış ortamı, dış bağlamı oluşturur. Okuduklarınız da, bu çerçeve içinde yer alır. Öte yandan, o andaki duygularınız ve tutumlarınız iç ortamınızı, iç ilişkiler çerçevenizi oluşturur.

Sınava girdiğinizde, kitapta okuduğunuz bilgileri hatırlamanız istenir. Bu durumda öğrenme (kitabı okurken) ve hatırlama (sınavı alırken) anlarında hem dış bağlam, (ortamın), hem de iç bağlam farklıdır. Bağlamlardaki bu farklılıklar, ara-bul-geriye getir sürecini sekteye vurur ve hatırlama zorlaşır. Öğrenme anındaki bağlam, hatırlama anındaki bağlama ne kadar benzerse, hatırlama o kadar kolay olur. Başka bir deyişle, sınav ortamına benzer bir ortamda bilgi öğrenilirse, sınavda hatırlanması daha kolay olur.

Kişinin duygu ve tutumlarını belirten iç bağlam da hatırlama sürecini etkiler. Örneğin, neşeliyken öğrendiğiniz bir şiiri, üzüntülü bir ruh hali içindeyken hatırlamanız zorlaşır. Bu tür gözlemler *duruma (hale) bağlı bellek* (state dependent memory) adında yeni bir kavramın gelişmesine yol açmıştır. Bu kavrama göre kişi bir bilgiyi kodlarken hangi ruh durumu içindeyse (hangi haldeyse) o bilgiyi o ruh hali içinde en kolay hatırlar.

Abartarak şöyle bir örnek verebiliriz: Ekrem Bey'le Mahmut Bey meyhanede tanışıyorlar. Mahmut Bey oldukça kafayı bulmuş durumda. Ertesi gün tesadüfen Mahmut Bey'le Kapalıçarşı'da karşılaşan Ekrem Bey'in bir tanıdık gibi davranıp konuşmasını Mahmut Bey yadırgıyor, çünkü Ekrem Bey'le dahà önce hiç karşılaşmamış olduğundan emindir. Aynı akşam ikisi meyhanede yine aynı masada buluşuyorlar. Mahmut Bey biraz kafayı bulduktan sonra, Ekrem Bey'i bir gece önceki tanışmalarından hatırlıyor ve gayet arkadaşça davranıyor, ama gündüz Kapalıçarşı'da karşılaştıklarını hatırlayamıyor. Bu haliyle Mahmut Bey, duruma bağlı bir bellek örneği verir. Sanki Mahmut Bey'in bir "sarhoş durumdaki belleği", bir de "normal durumdaki belleği" olmak üzere, birbirinden farklı iki belleği, farklı zamanlarda işlev görür.

Resim 5.4 "Öğrendiklerinizi sınavda hatırlamanız önemlidir. Hatırlamayı etkileyen faktörlerden biri de, öğrenme ve hatırlama ortamlarının benzerliğidir."

Bozucu Etkiler

Bir ara-bul-geriye getir ipucu birden fazla bilgiyle ilişki kurar ve her biri için ara-bul-geriye getir ipucu olarak işlev görmeye başlarsa, o zaman bozucu etkiler (interference) kendini gösterir ve hatırlamada aksaklıklar ortaya çıkar. Şöyle bir örnek verelim: Okuldan eve dönerken kitap almayı unutmamak için yüzüğünüzü sol elinizden çıkarıp sağ elinizin parmağına takıyorsunuz. Elinize baktığınız zaman sağ elinizdeki yüzük size kitap almanızı hatırlatır, başka bir deyişle bir ara-bul-geriye getir ipucu olarak işlev görür.

Bir süre sonra almanız gereken üç şey daha olduğunu düşünüyorsunuz: Yazı makinenize şerit, kalem açacağı ve arkadaşınızın doğum günü için bir kart. Sağ elinizdeki yüzüğün almanız gerekenleri size hatırlatacağını zihninizden geçiriyorsunuz. Okuldan çıktıktan sonra sağ elinizdeki yüzüğün gerçekten farkına varıyorsunuz ve bunun size birşeyler hatırlatması gerektiği için böyle yaptığınızı hatırlıyorsunuz, ancak almanız gereken şeylerin ne olduğunu hatırlayamıyorsunuz. Hatırlayamama olayını psikologlar, ipucu olarak kullanılan uyarıcıda yer alan bozucu etkilerle açıklarlar. Aynı ara-bul-geriye getir ipucu birden fazla bilgi birimiyle ilişki haline getirildiğinden, bilgiler birbirlerine ket vururlar.

Hatırlamak istediğiniz şeyleri örgütleyerek ara-bul-geriye getir ipucunun verimliliğini arttırabilirsiniz. Örneğin, almak istediğiniz şeyleri birbiriyle ilişki haline getirerek bir örgütleme geliştirebilirsiniz. Yazmak ve okumak fiillerinin üzerine kurulmuş şöyle bir örgütleme kurabilirsiniz: Kalem açacağı kalemin, şerit, yazı makinesinin *yazması* için; doğum kartı arkadaşınızın, kitap sizin *okumanız* için gerekli.

Böyle bir örgütleme yoluyla, sağ parmaktaki yüzük, birbiriyle hiç ilişkisi olamayan dört birim yerine, *okuma* ve *yazma* gibi birbiriyle ilişkili iki ara-bul-geriye getir ipucuyla ilişki haline sokulur. Örgütleyerek bellemenin hatırlamada yararlı olduğunu kanıtlayan çok sayıda araştırma vardır.

Unutmada Heyecansal Etkenler

Hatırlama son derece mekanik bir hadise midir, yoksa insan heyecanları unutmada rol oynarlar mı? Birçok araştırma ve tartışmalardan sonra, heyecanların dört farklı biçimde hatırlamayı etkilediği düşünülmektedir.

Heyecan dolu olaylar, heyecansız olaylardan daha fazla insan zihnini uğraştırır ve bu nedenle, zihinde daha çok tekrar edilir. İnsanlar dertleri ve mutluluklan gibi heyecan verici olayları değişik kimselerle paylaşarak tekrar ederler.

Örneğin, büyük bir depremle uyandığım ve korkuyla evin sallanışını, yatağın salıncak gibi oynadığını gördüğüm 1 Ekim 1987 sabahını hiç unutmamışımdır. O sabah ne yaptığımı, nerede, kimlerle olduğumu gayet iyi hatırlıyorum. Mektuplarda depremi yazdım. Çevremdeki herkes bu konuda konuştu; birbirimize o anda aklımızdan geçenleri anlattık. Deprem olayını ve bu olayla gelen duygu ve düşünceleri tekrar tekrar paylaştığım için belleğimde bu olayların izi kuvvetlendi ve olayı hatırlamam kolaylaştı. Heyecanların hatırlamaya ilk etkisi, yukarıdaki örnekte belirttiğimiz gibi, heyecan yüklü olayların tekrarlanma özelliğinden ileri gelir.

Heyecanların hatırlamaya ikinci etkisi, onların yarattığı bozucu etkilerden ileri gelir. Korku, kaygı, kızgınlık gibi heyecanlar, hatırlanması istenilen bilgiye dikkatin odaklanmasını engeller ve bir bulanıklık, dağınıklık getirirler. Bu durumu öğrenciler bazen kuvvetli bir biçimde sınavda yaşarlar. İlk soruyu okuyunca anlamakta güçlük çeken öğrenci şöyle düşünmeye başlar: "İlk soruyu anlamakta dahi güçlük çekiyorsam, diğer soruları ben nasıl cevaplandırabilirim?" İlk sorunun uyandırdığı kaygı ve gerginlik, ikinci sorunun anlaşılmasını daha da güçleştirir. Üçüncü soruyu bu tutum içinde okuduğunda kendine güveni iyice sarsılır . Öğrenci sakin bir kafayla, dikkatini hiç dağıtmadan soruları cevaplayabilmiş olsaydı, daha iyi bir not alabilirdi.

Yalnız kaygı, kızgınlık ve korku gibi olumsuz duygular değil, aşırı coşku, sevinç, sürpriz de hatırlama üzerinde bozucu bir etki yapar. Heyecanların bu tür etkisine bozucu etki adı verilir ve ara-bul-geriye getir ipuçlarının dikkatten kaçması biçiminde kendini gösterir.

Duruma bağlı bellek kavramını tartışırken heyecanların üçüncü etkisini de söylemiş olduk. İç dünyamızın ve o andaki deneyimlerimizin türü, olayları ve öğrendiğimiz bilgileri hatırlamada bize ara-bul-geriye getir ipucu verir. Başka bir deyişle, hüzünlü bir ortamda öğrenilen bilgiler, böyle hüzünlü bir ortamda daha iyi hatırlanır. Aynı şekilde sevinçli ve mutlu bir haldeyken öğrenilen bilgiler, ya da meydana gelen olaylar, yine sevinçli ve mutlu durumlarda daha kolay hatırlanır.

Bower adlı bir psikolog, hipnotizmadan etkilenmeye yatkın bir grup denek almış ve bir hafta boyunca birer saat süreyle anılarını yazdırtmıştır. Bireyler anılarını yazarlarken, duygusal durumlarını da yazmışlardır. Bir hafta sonra denekler rastgele iki gruba ayrılmışlar, birinci gruptaki denekler hipnotizma aracılığıyla hüzünlü, ikinci gruptakiler ise neşeli bir duygusal duruma sokulmuşlardır. Hipnotizma yoluyla hüzünlü duruma sokulanlar genellikle hüzünlü anlarda olup biten olayları hatırlamışlar; öte yandan, neşeli duruma sokulanlar ise, kendileri mutlu iken olup bitenleri hatırlamışlardır (Bower, 1981). Bu deney, bireyin iç dünyasının duygusal (affective) tonunun, hatırlamada önemli bir ara-bul-geriye getir ipucu olarak iş görebileceğini gösterir.

Heyecanların hatırlamaya etkisinin dördüncü türü, bastırma kavramıyla ifade edilir. Bazı psikologlar, Freud'un ortaya koyduğu *bastırma* (repression) kavramıyla unutma olayını açıklar. Açıklamaya göre, belirli bir olay son derecede olumsuz duygular yaratan ve bireye acı veren türdense, birey o olayın hatırlanmasına olanak veren ara-bul-geriye getir ipuçlarını tümden bilinçaltına iter ve normal koşullar altında acı veren olayı hatırlamaz. Bu kavram klinik psikolojide, psikoterapi sürecinde sık sık kullanılan bir kavramdır.

Bu kavramın deneysel olarak incelenmesi olanaksızdır, hiçbir psikolog deneme amacıyla deneklerine büyük acı çektirip, acı olayı deneklerin bilinçaltına atıp atmadıklarına bakamaz. Çünkü böyle bir deneme ahlak kurallarını ve yasaları çiğnemek anlamına gelir. Bastırma kavramı, deneysel yöntemle araştırılamadığı halde, gözlemler yoluyla psikoterapi süreçlerinde izlenmiş ve bu nedenle canlılığını korumuştur.

4. BELLEĞİN GELİŞTİRİLMESİ

Kısa ve uzun süreli belleğin kodlama, depolama ve ara-bul-geriye getir süreçlerini inceleyerek belleğin nasıl çalıştığını anlamaya çalıştık. Şimdi daha uygulamaya dönük olarak bellek konusunu tartışacağız. Belleği geliştirme olanağı var mı? Soruya kısa süreli ve uzun süreli belleği göz önüne alarak iki aşamada cevap vereceğiz.

Kümeleme ve Bellek Genişliği

Kısa süreli belleğin 7 ± 2 formülüyle ifade ettiğimiz bir kapasitesi olduğunu daha önce söylemiştik. Bu kapasiteyi artırmak olanaksızdır. Ne var ki, kümeleme olayından yararlanarak, her küme içine giren birimlerin sayısını arttırabiliriz. Böylece, kısa süreli bellek 7 birimlik bir kapasitede kalsa bile her birimin içeriği daha karmaşık ilişkilerin bulunduğu bir küme oluşturur. Daha önce verdiğimiz örneği hatırlayın: 145319231989 dizisi 12 rakamdan oluşmakta ve kısa süreli belleğin kapasitesini aşmaktadır. Fakat diziyi 1453, 1923, 1989 biçiminde kümeleyince üç birimlik bir dizi haline getirmiş oluruz. Bu durumda, kısa süreli bellek tüm kapasitesine erişmek için, yukarıdaki türden dört veya beş küme daha alabilir. Gördüğünüz gibi, sonuçta belleğin birim kapasitesi sabit kalırken, birimlerin kapasiteleri artar; kendi içinde karmaşık ilişkiler bulunduran her küme bir birim olarak algılanır.

Bireyler kendi özel düzenlerini geliştirerek sayıları kümelemeyi öğrenebilirler. ABD'de yapılan bir araştırma, SF harfleriyle belirtilen bir kişinin kendine göre bir kümeleme düzeni geliştirerek 79 sayılık bir diziyi bir duyuşta belleyebildiğini ortaya koymuştur. Kendisi koşucu olduğu için SF, sayıları bir millik koşu sürelerine bölmüş ve dört sayılık her süreyi bir birim olarak bellemiş, daha sonra kümeleri de kendi içinde üst kümelere koyarak bir yapı oluşturmuştur. Önce üst kümeleri hatırlayan SF, daha sonra her kümenin içini hatırlamaktadır.

İlk bakışta inanılmaz gibi görünen 79 rakamlık bir sayı dizisini bir kere duyduktan ya da okuduktan sonra hatırlama olayını, böyle basit bir kümeleme sistemiyle açıklamak çok sayıda kişiyi hayrete düşürmüştür (Ericson, Chase ve Faloon, 1980). İsterseniz kendiniz de bir sistem geliştirerek böyle bellek gösterilerinde bulunabilirsiniz. SF sayılar yerine harfler verildiğinde ortalama yedi civarında harf hatırlayabilmiştir. Bu da gösteriyor ki, SF'nin başarısının temelinde onun belleğinin kapasitesi değil, kullanmış olduğu kümeleme düzeni yatmaktadır.

Şimdi "Uzun süreli belleği geliştirmek olanağı var mı?" sorusuna dönelim. Aşağıda uzun süreli belleğin kapasitesini artırmak için kullanılan bazı uygulama yöntemlerini inceleyerek bu soruya cevap vermeye çalışacağız.

Hayal Etme (İmgeleme) ve Kodlama

Hayal etme yoluyla hatırlamayı kolaylaştırmak mümkündür. Hatırlamayı kolaylaştırmak için hatırlanacak bilgiyi veya olayı kodlama sırasında belleğe yardımcı olacak bir düzenleme kullanmak gerekir. Belleğe yardımcı düzenlemelere teknik deyimiyle *mnemonics* ("nimoniks" diye okunur) denir. Herkes kendine göre belleğe yardımcı bir düzen geliştirebilir, ancak en çok kullanılan iki türü vardır: (1) *Yer çağrışımlı yöntem* (method of loci) ve (2) *anahtar kelime yöntemi* (key-word method).

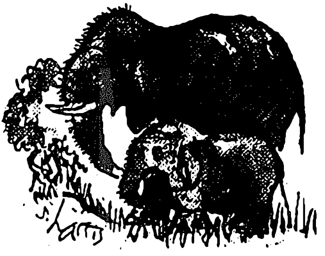
Yer çağrışımlı yöntem, iyi bilinen bir yerle öğrenilecek bilgi arasında bir çağrışım kurmayı gerektirir. Şöyle bir örnekle yer çağrışımlı yöntemi açıklayalım: Bir toplulukta konuşma yapacaksınız ve yapacağınız konuşmada sekiz temel düşünceyi ifade etmeye karar vermiş bulunuyorsunuz. Düşüncelerinizin sırasını hatırlamak sizin için önemli, çünkü bu düşünceleri ancak belirli bir sırada verdiğinizde dinleyicilerin anlamlı bir sonuca ulaşabileceğini düşünüyorsunuz. Yer çağrışımlı yöntemi kullanmaya karar veriyorsunuz.

İyi bildiğiniz bir yeri, örneğin kendi evinizi, belleğe yardımcı düzen olarak kullanmak istiyorsunuz. Hayalinizde evinizin dış kapısından giriyorsunuz, iyi bildiğiniz her yere konuşmada kullanacağınız düşüncelerin birini koyuyorsunuz. Dış kapıya ilk fikri, misafir odasının kapısına ikinci fikri, misafir odasındaki TV'ye üçüncü fikri, odadaki koltukların her birine birer fikir bırakarak mutfağa geliyorsunuz ve mutfağın kapısına ve buz dolabına birer fikir bıraktıktan sonra listenizi tamamlamış oluyorsunuz. Böylece iyi bildiğiniz bir bölgeyle, konuşmada kullanacağınız fikirleri çağrışım haline getirmiş oldunuz.

Topluluk karşısında konuşmayı yaparken, hayalinizde evin dış kapısından girip misafir odasından geçerek mutfağa gitmeniz yeter. Söylemek istediğiniz fikirleri, daha önce bırakmış olduğunuz belirli yerlerde sizi bekliyor bulursunuz.

Anahtar kelime yöntemi yeni bir yabancı dil öğrenilirken sık sık başvurulan belleğe yardımcı bir yöntemdir. Öğrenilmek istenen dildeki bir kelimenin anlamıyla, Türkçe bir kelime arasında hayali bir ilişki kurulur. Türkçe kelime her düşünüldüğünde bu hayal akla geleceğinden, yeni dildeki kelimeyi hatırlatır.

Örneğin, İngilizce *beer* (bira) kelimesi Türkçe "bir" kelimesine benzer biçimde söyleniyor diye düşünüyor ve "bira fıçısı biçiminde yazılmış "1" rakamım" hayal ediyorsunuz. Anahtar kelime Türkçe "1" rakamı olur. Anahtar kelimenin söylenişi, İngilizce kelimenin söyleniş biçimini size hatırlatır, hayal etme yoluyla da İngilizce kelimenin anlamı aklınıza gelir. Yabancı dilde yeni kelimeler öğrenirken bu yöntemi kullanabilirsiniz.



Resim 5.5 "Gençken bellek sorunu diye bir şey bilmezsin. Ne var ki, benim yaşıma gelince belleğe yardımcı yöntemler kullanmak zorunda kalırsın."

Ayrıntılama ve Kodlama

Ne kadar ayrıntılarına gidilerek öğrenilirse, bilginin o kadar daha rahat hatırlanacağını daha önce görmüştük. En iyi ayrıntılama, öğrenilecek bilgi ya da olayla ilgili sorular sorarak, sorularla ilişkili ayrıntıları bellemekle olur.

Örneğin, İstanbul'daki "köprü altı çocukları"yla ilgili bir konuyu incelediğinizi düşünün. Çocukların köprü altında kalmasına yol açan nedenlere ilişkin sorular sorabildiğiniz gibi, ayrıca, köprü altı çocuklarının İstanbul'u nasıl etkilediğiyle ilgili sorular da sorabilirsiniz. Bu çocuklar Türkiye'nin neresinden geliyor? Ana-babaların dindar olma dereceleriyle, çocuklarını sahipsiz bırakmaları arasında bir ilişki var mı? Çocuklarla uğraşan ve onlara yardım eli uzatan bir kuruluş var mı? İstanbul Belediyesi ve valilik, çocuklara gözden çıkarmış bir biçimde mi davranıyor, yoksa onlara sahip çıkıyor mu?

İncelediğiniz olayın sebep ve sonuçlarıyla ilgili sorular sordukça, *ayrıntılama* (elaboration) yapmış olursunuz ve öğrendiğiniz her ayrıntı, bir ara-bul-geriye getir ipucu olarak belleğe yerleşir. Ara-bul-geriye getir ipucu olarak belleğe yerleşen ayrıntılar, hatırlama anında bilginin kolayca bellekten alınıp ortaya çıkarılmasına yol açar.

Bağlam

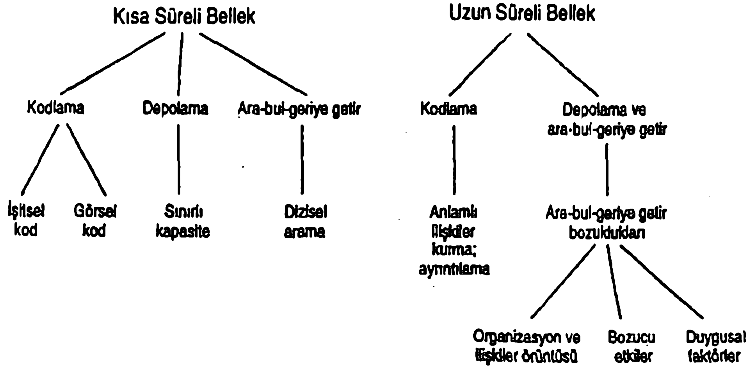
İlişkiler çerçevesinin önemli bir ara-bul-geriye getir ipucu olabileceğini daha önce tartışmıştık. Bir konu belirli bir yerde, belirli saatlerde, belirli bir süre için öğreniliyorsa, o konu en iyi yine aynı koşullar altında hatırlanır. Bu demektir ki, her dersin sınavı o sınıfta, aynı saatte, aynı öğretmen tarafından verilirse en yüksek başarı elde edilir. Ne var ki, değişik nedenlerle bu olanak her zaman sağlanamaz. Örneğin, Üniversiteye Giriş Sınavı sizin daha önce bulunmadığınız şehirlerde, hiç gitmediğiniz okulların dersane veya salonlarında yapılmak zorundadır.

Dış çevreyi zihinde taşıyarak, kodlama ve hatırlama bağlamları arasında bir ilişki kurulabilir. Örneğin, Üniversiteye Giriş Sınavı'na hazırlanırken, kendi odanızda, kendi masanızda çalıştınız. Sınava başka bir şehirde, bilmediğiniz bir okulun sınıfında girdiğinizde, zihninizde kendi çalışma odanızı canlandırabilir ve sınava, sanki kendi çalışma odanızda cevap veriyormuş gibi davranabilirsiniz. Böyle bir tavır takındığınız zaman, bilgiyi öğrenme (kodlama) aşamasındaki bağlamla, aynı bilgiyi sınavda kullanma (hatırlama) bağlamı arasında zihnen bir benzerlik kurmuş olursunuz. Zihnen yarattığınız bağlam, sınav durumunda ara-bul-geriye getir ipucu olarak iş görür ve sizin hatırlamanıza yardımcı olur.

Örgütleme (organize etme)

Belleği geliştirme yöntemlerinden biri de, öğrenme (kodlama) aşamasında öğrenilecek bilgiyi *size* anlamlı gelecek biçimde örgütlemektir. Burada *size* kelimesinin altını birkaç kere çizmek gerekir. Öğrenmekte olduğunuz bilgiyi *size* bir anlam ifade edecek şekilde yapılandırır ve konuları alt ve üst düzeylere yerleştirerek bir mertebeleme oluşturursanız, bilgiyi hatırlamanız daha kolay olur.

Örnek olarak bellekle ilgili bu bölümü ele alalım. Değişik kavramları gözden geçirdik. Bu kavramlar birbiriyle ilişkisiz, kendi başına ortada kalan kavramlar değildir. Her kavramın diğerleriyle ilişkisi vardır. "İlişkileri görebildim mi?" sorusunun cevabını, "kavramları *kendinize göre* yapılaştırıp, bölümün


Kısa Süreli Bellek
Uzun Süreli Bellek
Kodlama
Depolama
Ara-bul-geriye getir
Kodlama
Depolama ve ara-bul-geriye getir
İşitsel kod
Görsel kod
Sınırlı kapasite
Dizisel arama
Anlamlı ilişkiler kurma; ayrıntılama
Ara-bul-geriye getir bozukluktan
Organizasyon ve ilişkiler örüntüsü
Bozucu etkiler
Duygusal faktörler

Şekil 5.4 Bellekle ilgili önemli kavramların nasıl organize olabileceği konusunda bir örnek.

tümünün özetini çıkararak" verebilirsiniz. Şekil 5.4, bellekle ilgili önemli kavramların birbirleriyle ilişkilerini benim nasıl algıladığımı göstermektedir. Siz, daha başka bir organizasyon oluşturabilirsiniz; oluşturduğunuz örgütleme size daha anlamlı gelebilir. Yaptığınız organizasyon size anlamlı geldiği sürece, doğru yoldasınız demektir. Böyle bir örgütleme hatırlamanıza mutlaka yardımcı olur.

Ara-bul-geriye getir için Alıştırma Yapma

Bir bilgiyi kodlarken (öğrenirken), onu nasıl arayıp-bulup-geriye getireceğinizi (hatırlayacağınızı) planlar, ara-bul-geriye getir ipuçlarını açık seçik belirlerek alıştırma yaparsanız, hatırlamanız o kadar kolaylaşır. Örneğin, sınav için bir derse çalışıyorsunuz, sınav 120 sayfalık bir konuyu kapsıyor. Çalışmak için 3 gününüz var. Bu üç günde 120 sayfayı belki 4 defa okuyabilirsiniz, ancak bunun size pek bir yararı olmayacaktır.

Şöyle bir çalışma tarzı size daha yararlı olur: İlk aşamada konunun tümünü kısaca gözden geçirin ve belli başlı temel ana başlıkları öğrenin. Örneğin, bellek konusunda kısa süreli bellek, uzun süreli bellek olmak üzere iki temel grup var. Her temel konu kodlama, depolama ve ara-bul-geriye getir olmak üzere alt başlıklara bölünmüş. Alt başlıkların altında da, kısa süreli bellek kapasitesi, görsel kodlama, işitsel kodlama gibi daha ayrıntılı düzeylerde kavramlar var.

İkinci aşamada, her alt başlık, ya da kavramla ilgili sorular sorun: "Kısa süreli belleğin kapasitesini geliştirmek olanağı var mı? Nasıl?" Her başlıkla ilgili soruyu o başlığın yanına yazın. Üçüncü aşamada konuyu, sorulara cevap ararcasına okuyun. Bütün soruların cevabını verdikten sonra, dördüncü aşamada, konuyla ilgili yeni sorular sorun ve yeni soruların cevabını bulmak üzere yeniden okuyun. Böylece, pasif bir okuyucu olmaktan çıkar, aktif bir okuyucu durumuna gelirsiniz.

Değişik aşamalarda sorular hazırlarken, sınavda sorulabilen türden sorular hazırlarsanız, o dersten alacağınız not mutlaka yükselir. En iyi çalışma yöntemi, öğrenme anında ara-bul-geriye getir ipuçlarını gözönünde tutarak tekrar etmektir.

Altı Aşamalı Bellek Geliştirme Yöntemi

Şimdiye kadar söylediklerimizi altı aşamalı bir yöntem olarak ifade edebiliriz. Bu bellek geliştirme yöntemi uygulanırsa, aynı zaman süresi içinde daha iyi öğrenir ve öğrendiklerinizi daha iyi hatırlarsınız. Yöntemin altı adımı aşağıda verilmiştir.:

Aşama 1. Gözden geçirin. Öğrenmek istediğiniz malzemeyi gözden geçirerek malzemenin nasıl düzenlendiğini anlamaya çalışın. Zamanınız varsa, konunun ana hatlarını düzenleyerek kendi kelimelerinizle kısaca yazın. Daha sonraki aşamalarda okuduğunuz bilginin düzenlediğiniz özetin neresinde yer aldığını sürekli hatırınızda tutun. Daha önce söylediğimiz gibi, öğrenmekte olduğunuz bilgileri örgütlemenin, belleğe büyük yardımı olur. Örgütleyerek, organize bir biçimde konuyu çalışarak, daha ilk adımda belleğinize büyük bir yardım sağlamış olursunuz.

Aşama 2. Soru hazırlayın. Örgütlediğiniz her konu bölümüyle ilgili sizin için anlamlı ve öğretmeninizin sorma olasılığı yüksek olan sorular hazırlayın.

Aşama 3. Okuyun. Hazırladığınız sorulara cevap ararcasına elinizdeki metni okuyun.

Aşama 4. İlişkiler kurun. Soruları cevapladıkça, bölümler arasında ne gibi bir ilişki olduğunu anlamaya çalışın. Metni yazan kişi, belirli bir plan çerçevesinde, bir dizi düşünceyi anlamlı bir biçimde anlatmaya çalışmış. O yazarın kafasındaki planı keşfetmeye çalışın. "Konuların birbiriyle ilişkisi nasıl kurulmuş?", "Konu tümüyle mantıksal bir bütün oluşturuyor mu?" Bu sorulara cevap bulmaya çabalayın.

Aşama 5. Tekrar edin. Her bölümü bitirince birkaç kere tekrar edin ve o bölümde hatırlamakta zorluk çektiğiniz kavramların farkına varın ve özellikle o kavramları gözden geçirin.

Aşama 6. Yeniden gözden geçirin. Konunun tümünü yeniden gözden geçirin ve yukarıdaki her adımı tam anlamıyla yapıp yapmadığınızı saptamaya çalışın. Bu aşamada, konunun temel bölümlerini ve her bölümdeki ana kavramları zorluk çekmeden hatırlayabilmeniz gerekir.

Bu yöntem örgütleme, ayrıntılama ve ara-bul-geriye getir için alıştırma yapma ilkelerini kullanır. Altı aşamalı bu yöntem okullarda ve diğer eğitim kurumlarında öğrenilmesi gereken değişik konular için başarıyla kullanılabilir.

5. KISA VE UZUN SÜRELİ BELLEKLER ARASINDAKİ İLİŞKİ

Daha önceki sayfalarda, kısa ve uzun süreli olmak üzere iki tür bellek olduğunu gördük ve bunların işleyiş biçimlerini inceledik. Psikologlar iki türlü bellek olduğunu nasıl anlıyorlar? Hangi kanıtlara bakarak birbirinden farklı iki tür bellek olduğunu söyleyebiliriz? Aşağıda bu soruların cevaplarını arayacağız.

İki Türlü Belleğin Varlığını Destekleyen Kanıtlar

Deneysel ve klinik kaynaklardan gelen kanıtlar iki tür bellek olduğunu destekler. Deneylerden elde edilen sonuçlara göre kısa süreli bellekle uzun süreli bellek arasında şu farklılıkları gözlüyoruz: Her şeyden önce, kısa süreli bellekte sessel kod, uzun süreli bellekte ise anlamsal kod önemlidir. İkinci olarak, kısa süreli belleğin depolama kapasitesi 7 ± 2 kuralıyla ifade edilebildığı halde, uzun süreli belleğin kapasitesi sınırsızdır. Üçüncü olarak, kısa süreli bellekten ara-bul-geriye getir hemen hemen hatasız olduğu halde, uzun süreli bellekten ara-bul-geriye getir işlemi hata yapmaya son derece eğilimlidir. Yukarıdaki deneysel gözlemler, iki tür bellek arasında kodlama, depolama ve ara-bul-geriye getir işlemi aşamalarında, önemli farklılıklar olduğunu gösterir.

Klinik gözlemler de, iki tür belleğin varlığını destekler sonuçlar vermiştir. Başlarına büyük bir darbe yiyen kişilerin bazıları retrograd amnezi adı verilen türden bir bellek semptomu gösterirler. *Retrograd amnezi* (geriye dönük bellek boşluğu/retrograde amnesia) darbe olayından hemen önce olan biten hadiselerin hatırlanamamasına verilen addır. Bu kişiler, kazanın nasıl olduğunu hatırlayamazlar ama, daha önce belleklerinde bulunan bilgi ve hatıraları yerli yerindedir. Bu durum şöyle açıklanır: Kaza bireyin kısa süreli belleğini etkilemiş ve hemen kazadan önce olan hadiseler, kazanın şokuyla silinmiştir.

Hayvanlar üzerinde yapılan denemeler bu yorumu destekleyici yöndedir. Yeni bir davranışı öğrenen hayvana, öğrenmenin yer almasından sonraki değişik sürelerde elektrik şoku verilmiş, şokun verilme zamanıyla, hayvanın yeni öğrendiği davranışı hatırlaması arasındaki ilişki gözlenmiştir. Yeni öğrenilen davranış, veya bilgi, kısa süreli bellekte 30 saniye kadar kalır ve sonra uzun süreli belleğe aktarılır. Şok ilk 30 saniyesi içinde verilirse, öğrenilen davranışın uzun süreli belleğe geçme fırsatı olmaz ve hayvan yeni öğrendiği davranışı uzun süreli belleğinde kodlayamaz. Şok öğrenmeden 30 saniye sonra verilirse, hayvan öğrendiği davranışı uzun süreli belleğine kodlayabilir.

Resim 5.6 Retrograd amnezi başa gelen darbelerden ortaya çıkar. Darbenin şiddetine göre, amnezi birkaç dakikadan, birkaç güne, haftalara, hatta aylara kadar değişebilir. Resimdeki at binicisi, kazadan önce olanları hiç hatırlayamamıştır.

Klinik gözlemlerden gelen diğer bir kanıt de, beyin ameliyatlarını ilgilendirir. Epileptik (sara) nöbetleri sık ve kuvvetli tekrar eden bazı hastaların temporal loplardaki hipokampusları beyin ameliyatıyla çıkartılır. Hasta ameliyattan sonra eski bildiklerini hatırlamakta hiçbir zorluk çekmez, fakat yeni bilgileri öğrenemez. Örneğin, ameliyat geçiren biri, eski evinin adresini ve eve nasıl gidileceğini gayet iyi hatırlayabildiği halde, ameliyattan sonra taşındığı ve bir senedir oturduğu yeni evinin adresini ve yolunu hâlâ bilemez. Besbelli ki hipokampus kısa süreli bellekle ilgili bir beyin bölgesidir ve bu bölgenin çıkartılması kısa süreli bellek işlevlerini ortadan kaldırmaktadır.

Deneysel ve klinikşel gözlemler, iki tür bellek olduğunu destekler. Şimdi de iki tür belleğin birbirleriyle nasıl bir ilişkisi olduğunu görelim.

İkili Bellek Kuramı

Yukarıda da gördüğümüz gibi, kısa ve uzun süreli iki bellek hipotezi deneysel ve klinik gözlemlerce desteklenmektedir. Fakat bu görüş psikolojideki tek görüş biçimi değildir. Diğer yaklaşım biçimlerinden ayırt edebilmek için, şimdiye kadar incelediğimiz kısa ve uzun süreli belleğin varlığını kabul eden yaklaşıma "ikili bellek kuramı" adı verilir. İkili bellek kuramını savunan psikologlar, öğrenilen bilginin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarımın temelinde tekrar etme olayını görürler. Aşağıdaki araştırma sonuçları bu görüşü destekler.

Bir deneğe, kırk kadar gelişigüzel kelimeden oluşan bir kelime dizisi verilse ve sonra ondan, aklında kalanları hiçbir sıra düşünmeden söylemesi istense, en çok listenin sonunda yer alan kelimeleri hatırlayabildiği görülür. İkinci en iyi hatırlanan, listenin başındaki kelimelerdir (Şekil 5.5). İkili bellek kuramına inanan psikologlar bunu şöyle açıklar: Listenin sonundaki kelimeler henüz daha kısa süreli bellekte olduğu için halen tekrar edilmektedir ve kaybolmamıştır; bu nedenle onlar en iyi hatırlanırlar. Listenin başındaki kelimeler verilmeye başlandığında kısa süreli bellekte başka kelime yoktur ve ilk kelimeleri bir süre tekrar etmek olanağı vardır. Daha sonra kelimeler çoğalınca, tekrar etme olanağı kalmaz, bu nedenle listenin ortalarındaki kelimeler en az hatırlanır.

Ezberlenecek kelime listesinden hemen sonra deneklere zihinsel aritmetik problemleri verelim ve böylece onların listedeki son kelimeleri tekrar etmelerini önleyelim. Yukarıdaki açıklama tarzı doğruysa, listenin sonundaki kelimelerin hatırlanma oranında bir düşme olacaktır. Gerçekten de deneyler, Şekil 5.5 B'de gösterildiği gibi, beklenen sonuçları vermiştir.

Listedeki kelimelerin deneğe veriliş hızının da kelimelerin hatırlanma oranını etkilemesi gerekir. Kelimeler ya saniyede bir, ya da iki saniyede bir deneğe gösterilebilir. Saniyede bir verildiğinde kısa süreli bellekte pek tekrar zamanı olmaz ve bu nedenle, hatırlama oranı, iki saniyede bir kelime verilmesine oranla daha düşük olur. Şekil 5.5 C'de gösterildiği gibi, gerçekten de deney sonuçları bu beklentiyi doğrulamıştır. Şekilde görebileceğiniz gibi, listedeki son kelimelerin hatırlanması yönünden saniyede bir veya iki saniyede bir verme pek farklılık yaratmamıştır; çünkü listedeki son kelimeler, kelimelerin deneğe veriliş hızları ne olursa olsun, kendilerinden sonra fazla kelime gelmediğinden tekrar edilme olanağı bulurlar.

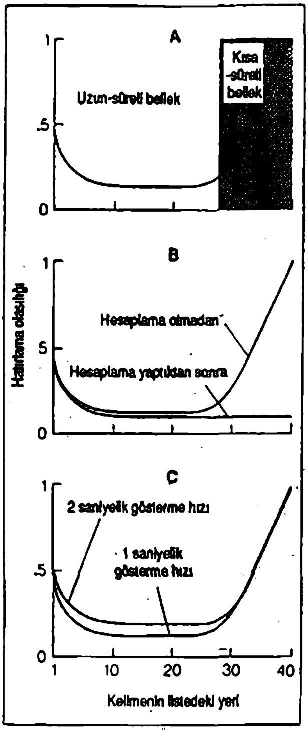
Daha önce tartıştığımız deneysel ve klinik sonuçlara, şimdi sözünü ettiğimiz gözlemler de eklenince, ikili bellek kuramının geçerliliğini kabul etmek zorunda kalırız. Ne var ki, bilim adamları belirli bir görüşü ya da kuramı kolay kolay kabul etmezler; sürekli yeni açıklama tarzlarının, yeni yaklaşımların peşinde koşarlar. Bellek kuramında da durum böyle olmuştur.

İkili bellek kuramına itiraz eden psikologlar, bu kuramın açıklayamadığı bazı olaylara işaret ederler. Nedir bu olaylar? Her şeyden önce mekanik tekrarın bellemeyi kolaylaştırmadığı deneylerle saptanmıştır. Tekrarın etkili olabilmesi için anlamlı bir biçimde ve istekle yapılması gerekir (Craik ve Watkins, 1973). Bu psikologlar, tekrarın basit bir süreç olmayıp, değişik görünümleri olan karmaşık bir olay olduğunu göstermişlerdir.

İkinci olarak, ikili bellek yaklaşımı, birden çok ara-bul-geriye getir ipucu kullanıldığında hatırlamanın niçin kolaylaştığını açıklayamaz. Daha önce gördüğümüz gibi, birey kodlama sırasında aynı bilgiyi çevredeki veya daha önce sahip olduğu bilgilerle ilgili değişik ipuçlarıyla ilişki haline getirirse, o bilginin hatırlanması kolay olur.

Bu gözlemleri yapan psikologlar, ikili bellek kavramına, öğrenilecek bilginin kodlanma sürecinin derinliğini ifade eden yeni bir kavramın eklenmesi gerektiğini savunurlar. Hatta bazıları, ikili bellek değil, farklı derinlik düzeylerinden oluşan bir tek bellek yeteneğinden söz edilmesini isterler (Craik, 1979). Onlara göre, üzerinde ısrarla durulan ve birçok ara-bul-geriye getir ipuçlarıyla ilişki haline getirilen bilgi, daha derin düzeylerde işlemlendiğinden daha çok hatırda kalır. Yüzeysel işlemden geçen diğer bilgi ise, bellekte pek yer etmez.

Bu ilginç kuram psikolojide henüz tam ağırlığını ortaya koyamamıştır. Günümüzde



Şekil 5.5 Serbest çağrışım deneylerinde gözlenen eğriler. Listedeki yerine göre bir birimin hatırlanması olasılığı değişir. En yüksek olasılığı (ihtimali) listedeki son birimler, ondan sonraki ikinci en yüksek olasılığı listenin başındaki birimler, en düşük olasılığı ise listenin ortalarında yer alan birimler gösterir. (A) Listedeki son birkaç birimin hatırlanması kısa süreli bellekle gerçekleştirilir. Diğer birimler uzun süreli bellek kullanılarak hatırlanır. (B) Listeyi öğrenmeyle hatırlama arasındaki süre içinde deneklere bir zihin aritmetiği görevi verilirse, yalnızca kısa süreli belleğin sonuçları etkilenmektedir. (C) Listedeki birimlerin daha yavaş gösterilmesi, uzun-süreli belleğe dayalı hatırlamanın daha iyi sonuçlar vermesine yol açar.

psikologların büyük bir çoğunluğu ikili bellek kuramını temel kabul ederek kitap yazar ve araştırma yapar.

6. YAPILANDIRICI BELLEK

Şimdiye kadar basit kelime dizileriyle ve derse çalışma gibi daha karmaşık düzeyde bellekten söz ettik. Günlük yaşamda karşılaştığımız olaylar ve bilgiler değişik karmaşıklıkta ve yapıdadır. Öğrenilecek bilginin ya da olayın karmaşıklık derecesi arttıkça belleğin bir başka özelliği kendini belirtmeye başlar. Bellek pasif bir depolama yeri olarak hareket etmez, aktif bir biçimde gelen bilgileri yapılaştırır, eklemeler ve çıkarmalar yapar, boşlukları "uygun bir biçimde" doldurur. Belleğin bu yönüne *yapılandırıcı* (constructive) özellik adı verilir.

Yapılandırıcılık, belirli bir kültürde yetişmiş olmamızdan ileri gelir. Belirli bir kültürde yetişmiş olmak demek dünyaya, olaylara, bireylerin davranışlarına bakış tarzı ve anlam verme bakımından belli bir görüşü, belli bir düzeni, toplumun diğer üyeleriyle paylaşmak demektir. Kültür, paylaşılan değerler ve algılama tarzıyla canlılığını bulur ve toplumda yaşar. Kültür, hangi durumda neyin nasıl yapıldığı takdirde "uygun" düşeceğini bize öğretir. Hangi durumlarda hangi davranışların daha olasılı olduğunu bize söyler. Farkında olmadan kültürün "uygunluk" ve "olasılık" düzenlemelerini günlük yaşamla ilgili algılarımızda sürekli kullanırız. Kültürün bu özelliği *belleğin yapılandırıcılığı* biçiminde kendini gösterir.

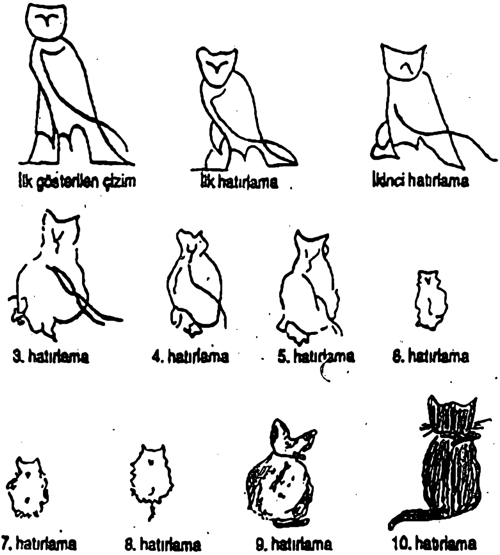
Aşağıdaki türden bir etkileşimi okuduğunuzu farzedin:

> Mümtaz, elindeki şişeden bir yudum daha aldıktan sonra karısına,
>
> "Bıktım artık! Bu evde yemek hiç zamanında hazır olmayacak mı!" diye bağırdı.
>
> Karısı, kızgın biçimde mutfağa girdi, ağlamamak için kendini zor tuttuğu belliydi.

Bir süre sonra size "Mümtaz karısıyla konuşurken sarhoş muydu?" diye sorulsa, büyük bir ihtimalle "Evet" cevabını verirsiniz. Niçin? Çünkü size verilen hikayede Mümtaz'ın elindeki şişeden bir yudum daha aldığı söyleniyor. Evinde karısına kızgın bir ifadeyle konuşan Mümtaz'ın elindeki şişenin içki şişesi olduğunu ve bu nedenle duygularını kontrol etmekte zorluk çektiğini düşünmeye başlamanız doğaldır.

İçinde yaşadığımız kültür "içki - kötü duygular - ailede uyumsuzluk ve mutsuzluk" beklentiler zincirini bize öğrettiği için, bu zincirin ancak belirli bir kısmı verilse dahi, biz verilmeyen kısımları zihnimizden tamamlarız. Böylece Mümtaz'ın sarhoş olduğu hiç söylenmediği halde, kültürün verdiği *beklentiler zincirinin* etkisi altında, belleğimiz bu bilgiyi ekler ve hikâyeyi yeniden yapılandırır.

Şöyle bir başka örnekle belleğin yapılandırıcı özelliğini tekrar gösterelim. Size şöyle bir cümle verildiğini düşünün:


İlk gösterilen çizim
İlk hatırlama
İkinci hatırlama
3. hatırlama
4. hatırlama
5. hatırlama
6. hatırlama
7. hatırlama
8. hatırlama
9. hatırlama
10. hatırlama

Şekil 5.6 İlk çizim, ana hatlarıyla bir baykuştur. Değişik zamanlarda deneklerden bu şekli yeniden hatırladıkları biçimde çizmeleri istendiğinde, çizimin gittikçe şekil değiştirerek, daha iyi bilinen bir hayvan olan kediye benzediğini görüyorsunuz. Bu örnek yapılandırıcı belleğin etkisini göstermektedir.

Kuşlar öterken Gökhan ağacın altında oturuyordu.

Aradan birkaç gün geçtikten sonra size bir dizi cümle veriliyor ve dizi içinde daha önce size gösterilen cümlenin olup olmadığı soruluyor. Dizide yer alan cümle şu:

Kuşlar ağaçta öterken Gökhan ağacın altında oturuyordu.

Böyle bir deneme yapıldığında deneklerin büyük bir çoğunluğu ikinci cümleyi daha önce gördüklerini söyler. Günlük yaşamımız içinde gelişen kültürün *beklentiler zinciri*, ilk cümleyi duyduğumuzda, kuşların ağaçta olduğu izlenimini uyandırır; bu nedenle ilk cümleyle ikinci cümleyi sanki aynı cümlelermiş gibi algılarız.

Kültürün beklentiler zinciri yalnız yukarıda verildiği türden akıl yürütme yoluyla değil, oluşmuş kalıp-yargılar yoluyla da belleğin işleyiş tarzını etkiler. Yapılan bir araştırmada, deneklere, davul ve zurna çalan iki kişiyle onlara gülerek bakan bir üçüncü kişinin resimleri gösterildikten sonra, "Gösterilen resimdeki çingene ne yapıyordu?" diye sorulduğunda ya "Davul çalıyordu" ya da "Zurna çalıyordu" diye cevap vermişlerdir. Gerçekte ise resim bir üniversite gezisinde çekilmişti. İki çingene'den rica edilmiş, onların davul ve zurnalarını iki üniversite öğrencisi çalmaya uğraşırken, çingene onlara gülerek bakmıştı. Bu örnek, kültürümüzdeki Çingene'lerle ilgili kalıp-yargının belleğimizdeki "yapılandırıcı etkiyi" belirli bir yöne ittiğini gösterir.

Belleğin yapılandırıcı özelliği, evvelden olmuş bir olayı hatırlarken kendini daha etkin bir biçimde gösterir. Örneğin, bir kişi tanıklık yaparken, olayı olduğu gibi söylediğine içtenlikle inanabilir, ancak gerçekte söylediği, onun belleğinin zaman içinde yapılandırdığı bir olaydır. Onun için mahkemelerde bir tek kişinin tanıklığıyla karara ulaşmak, tanık ne ölçüde güvenilir olursa olsun, son derece sakıncalıdır.

7. ÖZET

Belleğin üç aşaması vardır: *Kodlama, depolama ve arayıp-bulup-geri getirme.* Kodlama dış dünyadaki uyarıcıların belleğe kaydedilebilecek biçime dönüşmesine, depolama kodlanan bilginin tutulmasına ve ara-bul-geriye getir işlemi de depolanan bir bilginin gerektiği zaman aranıp-bulup-çıkarılmasına verilen addır. Bu üç aşama, *kısa* ve *uzun süreli bellek*lerde farklı görünümler gösterirler. Görsel kodu da kullandığı halde, kısa süreli belleğin kullanmış olduğu en belirgin kod sessel koddur. Kısa süreli bellek biyofizik, uzun süreli bellek ise protein zincirlerinin oluşmasıyla gerçekleşen biyokimyasal bir süreçtir.

Kısa süreli belleğin depolama kapasitesi 7 ± 2 birim, ya da kümedir. Bu kapasiteye ulaştıktan sonra kısa süreli belleğe giren her yeni birim, bellekte evvelden bulunan diğer bir birimi dışarı atar ve onun yerini alır. Kısa süreli bellekteki bir birimi bulmak için yapılan ara-bul-geriye getir süreci, bellekteki her birim sırayla gözden geçirilerek başarılır.

Uzun süreli bellekteki bilgileri kullanarak kısa süreli bellekteki yeni bilgileri daha büyük anlamlı bilgi grupları halinde toparlamaya *kümeleme* adı verilir ve kısa süreli belleğin kapasitesini arttırmada tek yol olarak kullanılır.

Uzun süreli bellekte bilgi temel anlamına göre kodlanır. Hatırlanması gereken yeni birimler ne kadar anlamlı ise ve birimler arasında ne kadar iyi ilişkiler kurulmuşsa, o kadar iyi hatırlanır. Birimler arasında ilişki yoksa, belleyenin yeni bilgileri anlamlı bir biçimde örgütlemesi hatırlama düzeyini yükseltir. Öğrenilecek bilginin anlamı ne kadar ayrıntılı olarak işlenirse, birim bellekte o kadar iyi kalır.

Uzun süreli bellekteki unutmaların çoğu ara-bul-geriye getir ipuçlarının ortadan yok olmasından ileri gelir; bir başka deyişle bilgi bellektedir, fakat o bilgiye ulaşacak ara-bul-geriye getir ipuçları ortadan kaybolmuştur. Öğrenme sırasında bilgi *örgütlenmişse* ve öğrenmenin içinde yer aldığı *bağlamla* hatırlama anındaki bağlam birbirine benzerse, ara-bul-geriye getir ipuçları da o kadar çok olur ve böylece hatırlama kolaylaşır. Ara-bul-geriye getir ipuçları, diğer öğrenilen bilgilerden *bozucu etkiler* olduğu ve *heyecansal faktörler* işin içine girdiği zaman görevlerini tam anlamıyla yapamazlar ve unutmaya yol açarlar.

Belirli teknikler kullanarak belleğin kapasitesini artırmak mümkündür. Kısa süreli bellekte kümeleme yoluyla öğrenilen birim sayısını arttırabiliriz. Uzun süreli belleğin kapasitesi hem kodlama ve hem de ara-bul-geriye getir aşamasında bazı yöntemler kullanılarak arttırılabilir. Kodlama aşamasında, *yer çağrışımlı yöntem* ve *anahtar kelime yöntemi* gibi *belleğe yardımcı düzenleme teknikleri* kullanabiliriz. Öğrenilen bilginin ayrıntılarına inerek de kodlama aşamasında belleğin kapasitesini arttırabiliriz. Ara-bul-geriye getir aşamasında ise uzun süreli belleğin kapasitesini artırmak için örgütleme yararlı olacağı gibi, öğrenme ve hatırlama zamanlarındaki bağlamın benzerliği de yararlı olur.

İkili bellek kuramı, bilginin, kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarıldığını kabul eder. Bu kuram belirli bir kazadan sonra, kazadan hemen önceki olayları hatırlayamama biçiminde kendini gösteren *retrograd amnezi* (geriye dönük bellek boşluğu) olayını açıkladığı gibi, beyinin hipokampus kısmının ameliyatla çıkarılmasından sonra ortaya çıkan ve yeni hiçbir şey öğrenememe biçiminde kendini gösteren *anterogreyd amnezi* (ileri dönük bellek boşluğu) yi de açıklayabilmektedir. Açıklamanın temelinde kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe bilginin aktarılamaması anlayışı yatar.

Serbest hatırlama deneylerinden elde edilen bulguları da ikili bellek kuramıyla açıklamak mümkündür. Listenin sonundaki kelimeler henüz kısa süreli bellekte olduğu için, listenin başındaki kelimeler ise ilk başlarda tekrar edilme olanağı buldukları için hatırlanırlar. Ne var ki ikili bellek kuramı anlamlı tekrarla mekanik tekrar arasında bir ayrım yapamaz. Ayrıca, anlamlı ayrıntılar düzeyine inerek öğrenilen bilginin niçin daha iyi hatırlandığını da açıklayamamaktadır. Bu olayları açıklayabilmek için *kodlama sürecinin derinliği* kuramı ortaya atılmıştır. Adından da anlaşılacağı üzere kuram, bilgilerin değişik derinliklerde işlendiğini ve en yüzeyde işlenen bilginin en çabuk, en derin işlenen bilginin ise en geç unutulacağını savunur.

Öğrenilecek ve hatırlanacak bilgiler genellikle karmaşık olaylar ve ifadelerden oluşur. Bu tür bilgilerle uğraşırken kültürün beklenti zinciri içinde öğrenilen olayı belleğimiz yeniden *yapılandırır*. Yapılandırma *akıl yürütme* ve *kalıp yargılar* kullanma aracılığıyla etkinliğini gösterir.

(*) İkinci resimdeki sayıların dizimindeki kural: ilk sayıya 3, elde edilen sayıya 4 ekle ve bu işlemi devam ettir.

Altıncı Bölüm

BİLİŞİM•: DİL, KAVRAMLAR VE PROBLEM ÇÖZÜMÜNDE DÜŞÜNCE

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Bilişim kavramı psikologlarca kaç anlamda kullanılmaktadır?*
2. *Dil ve bilişim arasında ne gibi bir ilişki vardır? Dili oluşturan temel yapılar nelerdir?*
3. *Kavram nasıl oluşur? Kavram oluşturma ve dil arasında ne gibi bir ilişki vardır?*
4. *Problem çözerken ne gibi zihinsel süreçler ve bilişsel aşamalar işin içine girer?*
5. *Daha etkin düşünmeyi öğrenebilir miyiz? Nasıl?*

1. GELİŞEN BİLİŞİM ALANI

Son yıllarda en fazla gelişen psikoloji alanı bilişim (cognition) olmuştur. Bilişim son derece yaygın süreçleri kapsar ve bu süreçler birbirleriyle ilişki halinde olan birçok kavramın incelenmesini gerektirir. Bu derece karmaşık içeriği olan bu alan ilk başta öğrenciyi şaşırtır ve bazen onun cesaretini kırabilir. İnsan zihninin işleyişi, insanın bilgi kazanmasının ve düşünmesinin temelinde yatan süreçler hemen hemen her türlü insan faaliyetini etkilediğinden, bilişsel psikolojinin kapsamı çok geniştir. Kitabın bu bölümünde, önce bilişim alanının genel olarak yapısını, daha sonra da bilişim içinde yer alan bazı özel alanları gözden geçireceğiz.

Birazdan göreceğimiz beş yaklaşımın her biri bilişim alanına bir katkıda bulunmuştur, fakat bu alanlardan hiçbiri kendi başına bilişim alanını tanımlayamaz. Yeni bir alan olduğu için bilişimi inceleyen psikologlar henüz terminoloji konusunda bile tam açıklığa kavuşmuş değildir. Psikolojinin diğer

---

• *Bilişim* kelimesini İngilizce *"cognition"* kavramının karşılığı olarak kullanıyorum *"Bilmek"* fiiline *"-iş"* eki getirerek önce *"biliş"* kavramını türetiyoruz. *"Biliş"* birçok algısal süreçler sonunda ulaşılan bir zihinsel durumu, hâli ifade etmektedir. *"Bilişim,"* tüm zihinsel süreçlerin birbirleriyle etkileşerek ortaya çıkardığı *düşünme, bilme, hatırlama, problem çözme* gibi bütün zihinsel faaliyetleri içine alır. Benim kanaatımca İngilizce'deki *"cognition"* kavramını tam olarak karşılamaktadır. Bu kavramı *"kognisyon"* olarak Türkçe'ye aktarmak yerine, Türkçe'nin kendi olanaklarını kullanarak *"bilişim"* kelimesini kullanımayı öneriyorum.

alanlarıyla karşılaştırıldığında bilişim daha az yapılaşmış, daha az tanımlanmış bir alandır ve henüz gelişim halindedir.

Beş Yaklaşım

(1) *Bir Bilgi İşlem Süreci Olarak Bilişim* : Bu yaklaşımı kabul eden psikologlar sinir sistemini, kendine duyu organları aracılığıyla ulaşan verileri işleyen bir mekanizma olarak görürler. Onlara göre bilişim bu mekanizmanın nasıl çalıştığını inceler. Alanın kurulmasında önemli rol oynamış olan Ulric Nasser bilişim alanını şu biçimde tanımlar: "Bilişim duyu organlarından gelen bilginin biçim değiştiriş, azaltılış, işleniş, depolanış ve yeniden kullanılışında yer alan süreçlerin tümünü inceleyen alandır" (Neisser, 1967). Bilgi işlem dili psikologlar arasında en iyi bilinen dillerden biridir. Bu anlayış içinde bilişim tartışması, insan organizmasında bilginin akış yollarını araştırma (dikkat, algı, depolama, geri getirme ve yeniden bilgiyi kullanma) biçiminde anlaşılır.

Bu anlayışın doğal sonucu olarak insan düşüncesini taklit eden başka bir deyişle bir anlamda "zekâ gösteren" programlar yazılmıştır. Böylece insanlarla satranç oynayan (Zobrist ve Carlson, 1973) ve problem çözebilen (Newell ve Simon, 1972) bilgisayar programları geliştirilmiştir. Bazı araştırmacılar yazdıkları programı insan belleğine benzeterek onu taklit etmişlerdir (Cofer, 1975).

Bir kısım araştırmacılar, sabırsızlık ve cesaretin kırılması gibi insanın bazı duygusal özelliklerini yazdıkları programlara eklemişler, böylece insan davranışına daha benzer sonuçlar elde etmişlerdir (Simon, 1967). Bu alan yapay zekâ ve robot yapımı olarak bilinir ve şu anda hemen hemen gelişmiş ülkelerin tümünde en faal araştırma alanlarından birini oluşturur.

(2) *Sembollerin Zihinde Kullanımı Olarak Bilişim* : Bilişim'i tanımlayan bazı psikologlar bilişsel faaliyet olarak gösterdiğimiz her olayın, sembollerin zihinde kullanılması sonucu meydana geldiğini söylerler. *Kendinden başka bir şeyi temsil eden her şeye sembol adı verilir.* Kelimeler sembollerden oluşur. Örneğin, "koyun" kelimesi hepimizin bildiği bir hayvanı belirten (yazılı ya da sözlü) bir semboldür. Dil kelimelerden oluştuğuna göre, dilin semboller aracılığıyla iletişim kuran bir düzen olduğunu söyleyebiliriz.

Semboller yalnız dilde bulunmaz. Trafik düzenlemelerinde sembollerden büyük ölçüde yararlanılır. Kara yollarında tehlike olduğunu belirtmek için sönüp yanan kırmızı ışık kullanılır. Matematik, müzik ve diğer bilim dallarının kendilerine özgü semboller kullandığını hepimiz biliyoruz. Bizim belleğimiz sembollerle çalışır. Bir arkadaşınızın yüzünü düşündüğünüzde, nasıl bir yüzü olduğunu gözünüzün önüne getirebilirsiniz. Arkadaşınızın yüzü sizin belleğinizde bir nesne olarak fiziksel bir biçimde bulunmadığına göre, bellekte sinirsel enerjilerin oluşturduğu semboller aracılığıyla temsil edilir.

Sembolün en önemli özelliği şudur: İçinde bulunduğumuz anın ve çevrenin esiri olmaktan bizi kurtarır ve daha önceden görmüş olduğumuz dış çevreyi ve o çevre içinde yer alan deneyimlerimizi istediğimiz zaman yeniden yaratma olanağını bize verir. Şu anda babanızı düşünün; o sizin yanınızda olmasa bile, hayalinizde onu şu anda gözünüzün önüne getirebilirsiniz. Semboller bize yaratıcılık olanağı verirler. Örneğin, hiç pembe kurbağa görmediğiniz halde, böyle bir kurbağa düşünme olanağınız vardır. Semboller yukarıda saydığımız özellikleriyle bizi geçmişe, geleceğe ve dışarıda gözlenmesi olanaksız olan yaratıcılığa götürür. Bu nedenle bazı psikologlar sembollerin akılda kullanılışını bilişimin temel konusu olarak görür.

(3) *Problem Çözümü Olarak Bilişim* : Bazı psikologlar en önemli bilişim süreci olarak problem çözmede kullanılan düşünceyi görürler ve bilişim alanını bu süreçle tanımlarlar. Bu görüşe göre, çevrede bulunan olanakları ve bellekte bulunan bilgi ve becerileri belirli bir problemi çözmek için kullanma, bilişimin en belirgin tanımlayıcı özelliğidir. Her insan düşüncesi, ya dolaylı veya dolaysız şekilde belirli bir sorunu çözmeye yönelmiştir. Örneğin, aç olduğunuzun farkına vardınız ve yemek yemek istiyorsunuz; eve giderek yemek hazırlamak, ya da lokantaya giderek yemek ısmarlamak açlık sorununu çözme davranışına örnek oluşturur.

Hayal kurma, belirli bir çözüme yönelmiş değildir, fakat hepimizin bildiği gibi bilişsel bir davranıştır. Hayal kurma gibi ilk başta belirli bir problemi çözmeye yönelmeyen düşünce tarzlarıyla ilgili olarak psikologlar ne derler? Bu psikologlar, hayal kurmanın gerçekte belirli bir işlevi olduğunu ve bu anlamda belirli bir sorunu dolaylı olarak çözmeye yardımcı olduğunu söylerler. Hayal kurarak içinde bulunduğu sıkıcı durumun bunaltıcı etkisinden uzaklaşan kimse, hayal kurmayı belirli bir işlev için kullanır. Daha sonra gözden geçireceğimiz savunma mekanizmaları da bu tür yaklaşıma bir örnek oluşturur.

Bilişim alanında araştırma yapan psikologların tümü, problem çözmeyle ilgili düşüncenin bilişsel psikolojinin alanı içinde olduğunu kabul ederler. Aradaki fark, bazı psikologların bilişim olarak yalnız problem çözmenin temelinde yatan düşünce süreçlerini ele almaları, bazı psikologların ise, problem çözme davranışının yanı sıra diğer değişik süreçleri de bilişim psikolojisinin kapsamı içine katmalarıdır.

(4) *Genel Kapsamlı Düşünce Olarak Bilişim* : Yalnız problem çözme durumunda iken düşünmeyiz. Birinin ismini hatırlamaya çalışırken, duygu ve düşüncelerimizi okunaklı bir biçimde kâğıt üzerine yazarken, dün akşam gördüğümüz rüyanın ne anlama geldiğini bulmaya çalışırken de düşünürüz. Bazı hatıralarımız kelimeler halinde bize gelir, bazıları ise (geçen yaz Boğaz'da yaptığımız vapur gezisini düşündüğümüz anda olduğu gibi) görsel imajlar halinde gelir. Bazı düşünceler mantıksal işlemlere dayanır, bazı düşüncelerin ise mantıksal yapısı gizlidir. Düşünce süreçlerinin tümü bilişim alanını oluşturur.

(5) *Birbiriyle İlişkili Süreçlerin Toplamı Olarak Bilişim* : Bazı psikologlar kesin sınırlar koymak yerine birbirleriyle ilişkili çok sayıda psikolojik süreci bilişim alanında toplarlar. Bu psikologlara göre bilişsel psikolojinin alanı şu süreçleri kapsar: *Bilme, algılama, hatırlama, karar verme, düşünme, akıl yürütme, problem çözme, öğrenme, hayal etme, kavramlaştırma* ve *dil kullanımı*.

Bu bölümde bilişsel psikologların anlamaya çalıştığı değişik süreçleri inceleyeceğiz. Yukarıda da belirttiğimiz gibi aslında bu süreçler birbirinden bağımsız değildir, inceleme ve tartışma kolaylığından dolayı ayrı ayrı ele alınıp incelenirler. İnsan zihni bir bütün olarak ve son derce karmaşık bir şekilde işler. Bu karmaşık olayı bütünüyle anlamamız olanağı olmadığı için, anlayabileceğimiz ufak alanlara bölerek incelemek yolunu seçiyoruz.

2. DİL

Dil, insanlara son derece karmaşık ve kudretli bir sembolik iletişim aracı sağlamıştır. Hayvanlar, yiyeceğin nerede olduğu, tehlikeli bir durumun varlığı, veya cinsel birleşme isteği gibi belirli temel mesajları kendi hemcinslerine iletebilir. Hayvanların iletişimi, ne kadar karmaşık ve ilgi çekici de olsa, dile bağlı olarak geliştirilmiş insan iletişimiyle karşılaştırıldığında, son derece basit kalır. İnsan dili son derece soyut ve karmaşık bir süreçtir. Psikologlar insan diliyle ilgili değişik bilgiler elde etmişlerdir, ne var ki bilmediğimiz konular çoktur ve bu konuda araştırmalar devam etmektedir. Aşağıda dilin yapısını ve dile temel yaklaşımları ana hatlarıyla tartışacağız.

Fonem ve Morfemler

Dil insan seslerinin bir araya gelmesinden oluşmuş, belirli bir yapısı olan bir sistemdir. Dilin bir anlam farkı meydana getiren ses birimine *fonem* (phoneme) adı verilir. Her dil fonem adı verilen temel ses birimlerinden oluşur. Türkiye Türkçe'sinde 8 sesli ve 23 sessiz olmak üzere 31 fonem vardır (Underhill, 1986). Bir genelleme yaparak, Türk alfabesindeki her sesli ya da sessiz harf Türkçe fonemlerinden birine karşılıktır, diyebiliriz. Aşağıda Türkçe'deki fonemlere örnekler verilmiştir:

Hece başında	*Hece ortasında*	*Hece sonunda*
ot	var	kan
öt	ver	kas
et	vur	kat

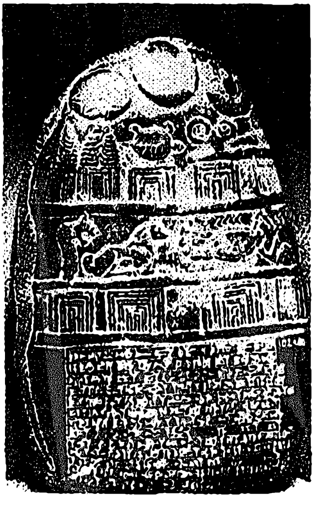
Yukarıdaki örneklerde görüldüğü gibi, ister kelimenin başında, ister ortasında veya sonunda olsun bir tek ses değişimi kelimenin tüm anlamını değiştirir.

En ufak dil yapı birimine *morfem* (morpheme) adı verilir. Yine bir genelleme yaparak Türkçe'deki hecelerin birçoğunu morfemlere karşılık olarak gösterebiliriz. Morfemler, fonemlerin belirli kurallara göre bir araya gelmesinden oluşur. Sesli harfi *V*, sessiz harfi *C* ile belirtirsek, Türkçe hecelerin büyük bir çoğunluğunun *CVC* ("bir", "taş", "yak" örneklerinde olduğu gibi) yapısına göre kurulduğunu görürüz. İkinci en büyük kümelenme olarak *VC* ("un," "at", "el" örneklerinde olduğu gibi) ve ancak kelime sonuna gelen eklerde *CV* ("-da" ve "-ye" örneklerinde olduğu gibi) yapısına rastlanır. "*Kravat*" kelimesi Fransızca'dan alınmış bir kelimedir. Bu kelime Türkçe yazıldığı biçiminde sesli ve sessiz harfleriyle gösterilirse *CCVCVC* elde edilir. Son hece "*vat*"

Türkçe'nin CVC yapısına uygun düşer, ancak ilk hece "*kra*", CCV yapısını gösterir ve Türkçe'nin hece yapısına ters düşer; Fransızca'nın etkisi altında kalmamış Türkler, kelimeyi "kıravat" olarak yazma ve söyleme eğilimi gösterirler.*

Tümleç Yapısı Grameri

Dilin genel olarak yapısını ve işleyiş biçimini yöneten kuralların tümüne o dilin *grameri* denir. Türkçe grameri, fonemlerin nasıl bir araya gelerek morfemleri oluşturduğunu tanımladığı gibi, morfemlerin bir araya gelerek kelimeleri ve kelimelerin de bir araya gelerek aşama aşama önce *tümleç* (phrase) daha sonra *cümlecik* (clause) ve en sonunda da *cümle* (sentence) oluşturmasını tanımlar. Yapıya yönelik bu yaklaşıma *tümleç yapısı grameri* adı verilir. Tümleç yapısı gramerinin kurallarını kullanarak cümleleri aşama aşama daha ufak yapı birimlerine indirgeyebiliriz.



Resim 6.1 Hitit yazılarındaki gramer kuralları, bugünkü dillerde kullanılan gramer kurallarının aynısıdır.

Bu cümleyi yapı birimleı ılaşırız:

1. *Cümle*: Aç adam e
2. *Tümleç:* İsim tüml)
3. *Sıfat*: aç; *İsim*: ada
4. *Haller*: Ait olma (-
5. *Zaman*: Geçmiş za

Bu tür cümle analizleri b endiği zaman, böyle analizleri yapab şılıyordu. Tümleç yapısı gramerinin dil n dil bilimi alanında çalışan bilim ada

Yapıya yönelik gramerler dille ilgili iki önemli olayı açıklayamaz: (1) Bazı cümleler birden fazla anlam taşırlar (örneğin,"Askerde olan amcamın oğlu")

---

[*] Burada verilen bilgiler dilbilim kurallarına tam teknik anlamıyla uymamakta ancak günlük yaşamla ilgili ilişkiler kurmamıza yardım etmektedir. Dil konusu kendi başına uzmanlık isteyen bir bilim konusudur. Biz burada bir genel psikoloji kitabının çerçevesi içinde oldukça genel anlamda bilgi vermeye yöneldik. Kıravat örneğiyle ilgili olarak şunu söyleyebiliriz: Türk köylüleri asırlar boyunca bu tür dil kurallarını uygulayarak, Türkçe'yi Arapça ve Farsça'nın etkisinden korumuşlardır.

Bu tür cümlelerin hangi anlama geldiğini anlayabilmek için tümleç yapısının ötesine gitmemiz gerekir, ne var ki gramer kısıtlıdır, bu konuda yardımcı olacak bilgiyi bize veremez. (2) Aynı anlamı birden fazla yapı içinde söylemek olanağı vardır. Örneğin, "*Ali masayı kırdı.*" cümlesini, "*Masayı kıran Ali'ydi.*", "*Masa Ali tarafından kırıldı.*" gibi değişik yapılarda söylediğimiz halde az çok aynı anlamı elde ederiz. Bu yetersizliklerinden dolayı tümleç yapısı gramerin yerine dilde derin ve yüzeysel yapı ayırımı yapan bir yaklaşım Noam Chomsky (1965) tarafından önerilmiştir.

Derin ve Yüzeysel Yapı

Chomsky gramer analizlerinde yalnızca yapıyı değil, bireyin ne demek istediğini, başka bir deyişle konuşanın *niyetini* de hesaba katmak gerektiğini söylemiştir. Dilin *derin yapısı* (deep structure) konuşanın söylemek istediği anlamı, onun niyetini bulundurur. Dinleyen kişinin duyduğu kelimeler dizisi dilin *yüzeysel yapısını* (surface structure) oluşturur. Yukarıda verdiğimiz örneklerde görüldüğü gibi, bir yüzeysel yapı, birden fazla derin yapıyı temsil ederse, yüzeysel yapının belirsiz olduğu söylenir. Değişik yüzeysel yapılar aynı anlamı ifade ediyorsa, değişik cümlelerin aynı derin yapıdan kaynaklandığı söylenir.

Dönüştürümlü Gramer

Derin yapı nasıl oluyor da kendisini yüzeysel yapıda ifade edebiliyor? Bu soruya Chomsky *dönüştürümlü gramer* (transformational grammar) kavramıyla cevap vermiştir. Birey konuşurken söylemek istediği temel niyete aşama aşama değişik dönüştürüm kuralları uygular ve sonuçta yüzeysel yapıya ulaşır.

Örneğin, "*Ali masayı kırdı.*" cümlesinde temel anlam, "Ali" ve "masa" arasındaki "ilişki"yi ifade eder. Konuşanın ağzından çıkan yüzeysel yapı, bu temel anlamı değişik biçimlerde ifade eder. Dinleyen yüzeysel yapıyı duyar ve ters yönde aşama aşama dönüştürümlü kurallar uygulayarak konuşanın ne demek istediğine, temel anlama ulaşır. Bu kurallar bilişsel süreçler içinde o kadar süratle uygulanır ki, ne konuşan ne de dinleyen herhangi bir zaman süresi geçtiğinin farkında değildir. Chomsky'e göre, konuşma ve dinlemede dönüştürümlü kurallar mutlaka yer alır.

Gramer kuralları değişir mi? Evet, bir dilin gramer kuralları yavaş da olsa sürekli değişim içindedir. Toplum gelişip karmaşıklaştıkça, toplum içinde yaşayan bireylerin birbirlerine iletmek istediği mesajlarda değişir ve karmaşıklaşır. Dil bu değişmeyi izler. Yüzlerce yıllık bir zaman süresi içinde bir dilin yapısı ve kelime hazinesi değişik zaman noktalarında karşılaştırılırsa, her dilin sürekli değişim içinde olduğu gözlenir. Belirli bir zaman süresi içinde o dili yazan ve konuşanlar bu değişimi kolaylıkla farkedemezler, ancak o dilin tarihini inceleyen bilim adamlarına değişmeler çok belirgin olarak görülür.

Türkçe hızlı bir değişim içinde olan bir dildir. Modern Türkiye Cumhuriyeti kuruluşundan beri, hukuk, eğitim ve ekonomi konusunda toplumsal devrimler yaparak Batı ülkelerinin uygarlık düzeyine ulaşmak için büyük çaba harcamıştır. Bu doğrultuda, dilde Arapça ve Farsça'nın etkisinden kurtulmuş yeni bir Türkçe oluşturma amacını güden "Türkçe'leştirme" akımına Cumhuriyet Hükümetlerince büyük önem verilmiştir.

Akım "anlaştırma", "dil devrimi" ve "Türkçe'leştirme" gibi değişik adlarla bilinir. Bu akımın temelinde dilbilimsel nedenler yerine, yukarıda kısaca belirttiğimiz gibi, "toplumu Batı uygarlık düzeyine çıkarmak" gibi siyasal ve ideolojik nedenler yatar. "Dili anlaştırma" akımı birçok yazarın "Yeni Türkçe" ile yazmasına ve yayınlamasına olanak sağlamış ve Türkçe'deki değişimi hızlandırmıştır.*

Anlama/Hatırlamada Yapılandırma (construction) ve Yeniden Yapılandırma (reconstruction)

Bize söylenenleri, söyleyen kişinin niyetine uygun olarak anlayıp, o biçimde hatırladığımız durumlar son derece enderdir. En sık görülen, konuşanın söylediğini, demek istediğinden daha farklı olarak anlama ve hatırlama durumlarıdır. Konuşan ve dinleyenin farklı şeyleri söyleme, anlama ve hatırlamasının temelinde değişik nedenler vardır ve bilişsel psikolojide yapılan araştırmalar bu konuya yavaş yavaş ışık tutmaya başlamıştır. Bu nedenleri kısaca şu şekilde özetleyebiliriz:

(1) *Bağlam* : Algılamanın diğer alanlarında olduğu gibi, dille iletilen mesajların algılanması da, o mesajın yer aldığı bağlam içinde anlam kazanır. Kişilerin, aynı fiziksel ve toplumsal ortam içinde, farklı algılamaları vardır; bu nedenle farklı bilişsel bağlam geliştirirler. *"Annesiyle arasındaki ilişkinin türü, onun okulu ciddiye alıp, bir an önce mezun olmasına yol açtı"* cümlesini okuyan bir kişi "ilişkinin türü" ifadesini, kendi içinde bulunduğu bağlam içinde anlar: Birey annesiyle iyi ilişkiler içinde ise yukarıdaki cümleyi "Annesi ona eğitimin önemini anlatmış, sürekli ona destek olmuş" biçiminde yorumlar. Öte yandan, annesiyle ilişkisi olumsuz olan bir başka kişi ise "Annesi ona evde yaşamı zehir ettiğinden, bu cehennemden kurtulmak için eğitimi ciddiye almış" biçiminde yorumlar.

(2) *Kaynaşım* (integration): Cümlelerin anlamı birbirleriyle sürekli etkileşim ve kaynaşım halindedirler. Bize söylenen sözleri birbirlerinden yalıtılmış birimler halinde belleğimizde tutamayız, sürekli bir bütün oluşturmaya çalışırız. *Evde sürekli birbirlerine bağırırlardı. Hiçkimse birbiriyle sâkin ve anlayışlı biçimde konuşmazdı. Yemek pişirirken Olcay'ın annesi babasından yardım istedi.* cümlelerini okuduğumuzda, Olcay'ın annesinin, babasından yüksek sesle, bağırarak yardım istediğini düşünürüz. Böyle düşündüğümüzde normal bir bilişsel süreç göstermiş oluruz. Çünkü hem bağlam, hem de kaynaşım etkenleri bizi böyle bir sonuca götürür.

---

* Türkçe içinde yer alan bu akımlar ve bunların incelenmesi burada birkaç sayfaya sığamayacak kadar çok yönlüdür.

(3) *Yapılandırma ve Yeniden Yapılandırma Eğilimi:* İnsan belleğiyle ilgili uzun süreli zaman boyutu içinde yapılan araştırmalar bireylerin belleme ve hatırlamalarında, yapılandırma ve yeniden yapılandırma eğilimleri gösterdiğini ortaya koymuştur (Christiansen, 1980; Spino, 1980).

Bu konuda öncülük yapan İngiliz sosyal psikoloğu Frederick Bartlett (1932) olmuştur. Bartlett daha önce söylemiş olduğu bir hikâyenin, anlattığı kişilerin belleğinde on yıllık bir zaman süresi içinde nasıl değiştiğini izlemiştir. Onun yaptığı gözlemler daha sonra laboratuvar koşulları altında gözlenmiştir. Hikâye ilk söylendiğinde her birey kendine göre hikâyeyi yapılandırma eğilimi göstermiştir. Zamanla hikâye yeniden yapılandırılmış ve bireyin bilişsel yapısına uygun bir biçim kazanmıştır.

4. *Şemalar* (schemata): Bilişsel psikoloji "şema" kavramını İsviçreli gelişim psikoloğu Piaget'den almış ve onu bilişsel psikolojinin önemli kavramlarından biri yapmıştır. Şema, nesne ve olayların zihinde temsil edildiği belirli bir yapıya verilen isimdir. Örneğin, "elma" nesnesi belirli biçim, renk, büyüklük ve koku duyumlarıyla bizde bir şema oluşturur. Nesnelerde olduğu gibi, soyut kavramların da bir şemasından sözedilebilir: "Saygı" kavramı, belirli bir duygusal ton, sosyal ilişki, beden duruşu, sesin perdesi gibi karmaşık bir yapıya, şemaya sahiptir. Türk'lerin saygı şemasıyla, Amerika'lıların saygı şeması farklı olduğundan, Amerika'ya gelen Türk'lerin çoğu, ilk başlarda Amerika'lıların büyüklerine karşı son derece saygısız olduğunu düşünürler. Gerçek olan ise iki toplumun aynı kavram için farklı şemalar kullanmasıdır.

Tek tek olaylar, nesneler ve kavramlar şemaya sahip oldukları gibi, karmaşık olaylar da her kültür ve toplum içinde şemaya sahiptirler. Örneğin, "düğün" olayının şeması bir başlangıcı, bir gelişimi, bir odak noktasını, yavaşlamayı ve nihayet bir bitimi içerir ve Türkiye'nin bir bölgesinden diğer bölgesine her aşamada farklılıklar gösterir.

"Aşk hikâyesi" kültürümüzde belirli bir yapı ve duygusal ton gösterir. Geleneksel bölgelerde âşıklar birbirleriyle iletişim kurma olanağına sahip değildirler, geleneksel toplum onları sürekli baskı altına almaya çalışır, ana-baba bu sevgiye karşıdırlar, ağlama, hüzün ve ayrılık kaçınılmazdır. Bireysel özgürlüğün toplum düzeninden üstün tutulduğu Amerika gibi bir toplumda "aşk hikâyesi" şeması son derece farklıdır. Bu nedenle bir Amerikalı ve Türk birbirleriyle duygusal ilişki içine girdiklerinde, büyük bir olasılıkla, bir süre sonra Türk Amerikalı'yı "bencil" ve "yüzeysel", Amerika'lı Türk'ü "karamsar" ve "kendine güvensiz" bulur.

Bireyler şemaları hiç farkında olmadan zihinlerinde taşırlar ve duydukları sözleri, gördükleri olayları bu şemalar içinde yorumlarlar, anlarlar ve belleklerine kaydederler. Bir toplum içinde bireyler, şemaları geniş ölçüde paylaşırlar. Bu paylaşmanın altında yatan neden o toplumun kültürüdür. Bu nedenle Türkler birbirlerinin davranışlarını ve sözlerini daha kolaylıkla anlarlar ve hatırlarlar. Farklı kültürlerde yetişmiş kimselerin birbirleriyle iletişim kurmalarında zorluk yalnız dillerinin değil zihinsel şemalarınm da farklı olmasından ileri gelir.

Dilin Öğrenilmesi

Çocuk dil öğrenirken değişik aşamalardan geçer. Bu aşamaları aşağıda ana hatlarıyla tanıtacağız.

Resim 6.2 Çocuk ve ana-baba etkileşimi dil öğrenmenin temelini oluşturur.

(1) *Cıvıldama Devresi* (babbling) : Doğumundan sonraki ilk üç-dört ay içinde bebekler ağlamanın, "agu - agu" sesi çıkarmanın, esneme ve geğirme dışında sözlü faaliyetlerde bulunmazlar. Altı ay civarında durum değişir, bu devrede çocuk kendiliğinden cıvıldama davranışı göstermeye başlar. Bu sesler ilk başlarda genel insan sesleri olarak kendilerini gösterirler, fakat kısa bir zaman içinde, bebek çevresindeki insanların konuştuğu dilin fonemlerini andıran sesler çıkarmaya başlar. Seslerin herhangi bir yapısı ya da anlamı yoktur. Fakat çocuk ses çıkarma organlarını kullanmaktan büyük bir zevk alır ve her fırsatta tekrar tekrar bu sesleri çıkarmaya devam eder.

Dünyanın her bölgesinde, hangi ırktan ve hangi dilden olursa olsun bebekler hemen hemen altı ay civarında cıvıldamaya başlarlar. İlk başlarda bebekler birbirlerine son derece benzeyen evrensel sesler çıkarırlar; öyle ki, sesler yöre, ırk ve dil ayırımına göre kaydedilip sonradan bir grup kişiye, bu kayıtlar dinletilerek gruplandırılması istendiğinde, bebeklerin ses kayıtları arasında bir ayırım yapılamamıştır (Atkinson, MacWhinney ve Stoel, 1970). Bebeklerin çıkardığı seslerin türü ve miktarı bölge, ırk ve dil faktörlerinden etkilenmez. Hatta sağır ana-babadan doğan ve onların çevresinde büyüyen bir sağır çocuk bile, diğer çocuklarınkine benzer sesler çıkarır (Lenneberg, 1967).

"Genel ses durumu" kısa sürer ve çocuklar birkaç ay içinde ana-babalarının dilinin seslerini daha çok çıkarır, diğer sesleri ise artık çıkarmazlar. Demek oluyor ki, çocuk doğduğunda değişik insan dillerini konuşabilecek bir ses hazinesiyle doğar, daha sonra hızla kendi toplumunun dilinde uzmanlaşmaya yönelir.

(2) *Tek Kelime ve Tümcel Söz* (holophrastic speech): Bir yaş civarında bebekler dilde bulunan gerçek kelimeleri öğrenmeye ve söylemeye başlarlar. Bu kelimeler toplumsal dilin ilk başlangıcını gösterir ve ilk başlarda yetişkinlerin diline pek benzemez, zamanla yetişkinin konuştuğu dille çocuğun konuştuğu dil birbirine benzemeye başlar. Kelime sayısı en fazla iki ve beş yaşları arasında artar, daha sonra kelime hazinesi büyümeye devam eder, ancak artış o kadar hızlı değildir. İki yaşındaki çocuk ortalama 50 kadar kelime bilir. Bir sene sonra, üç yaşındayken çocuğun bildiği kelime sayısı 1.000 civarındadır. Beş yaşındaki bir çocuk 2.000 kadar kelime bilir.

Çocuk önceleri bir kelimeyi tüm bir anlamı ifade etmek için kullanır. Örneğin, çocuk "Baba!" dediği zaman, "Ben babamın omuzuna binip onunla parka gezmeye gitmek istiyorum!" düşüncesini belirtmek isteyebilir. "Havhav" kelimesi, "Ben sıkıldım, komşunun köpeğini buraya getirin, oynamak istiyorum!" anlamına gelebilir. *Tümcel söz* böyle tek kelimeyle karmaşık düşünceleri ifade etmeye verilen isimdir ve bu devrede, çocuğun dili anlama yeteneğinin, konuşabilme becerisinden ileri olduğunu gösterir.

(3) *İki Kelimeden Oluşan Cümleler* : On sekiz ay civarında çocuklar iki kelimelik kısa cümleler kurmaya başlarlar. Bu cümleler ilk gramer yapısının belirtileridir. "Anne gel!" "Baba al!" "Atta git!" gibi cümleler çocuğun dilin gramatik yapısıyla ilgili ilk çabalarını gösterir. Çocuk iki kelimelik cümlelerden üç kelimelik cümlelere geçmeden önce, iki kelimelik cümleleri sık sık kullanmaya başlar. Braine (1963) bir çocuğu uzun zaman boyutu içinde gözlediğinde, 19 aylık bebeğin 5-10 civarındaki iki kelimelik cümle kullanımının, 20 aylıkken 25, 21 aylıkken 50, 22 aylıkken 75, 23 aylıkken 150, 24 aylıkken 1425 ve 25 aylıkken 2425 olduğunu bulmuştur. İlk başlarda yavaş yavaş artan iki kelimelik cümle sayısı 24. ve 25. aylarda birdenbire fırlamıştır. Miller ve Ervin (1964) de buna benzer sonuçlar elde etmişlerdir.

(4) *Telegrafik Söz* : İki-üç kelimelik cümleler telegrafik söz adı verilen bir yapı gösterirler. Çocuk "Baba seninle beraber parka gidelim" düşüncesini, "Baba park git" telegrafik cümlesiyle ifade eder. Telegrafik cümlede genellikle isim ve fiil yer alır, diğer bütün ayrıntılar bırakılır. Bu nedenle çocuğun dilini anlamak için, çocuğun hangi durumda ve hangi amaçla bu sözü söylediğini bilmek gerekir.

Bu tür konuşmaya *bağlama bağımlı* (context dependent) söz adı verilir. Çocuğun sürekli çevresinde bulunan anne, baba ve kardeşler, onun zihnindeki bağlamı bildikleri için ne demek istediğini hemen anlar, ama bir yabancı, çocuğun ne demek istediğini anlamakta büyük güçlük çeker. Tümcel söz tek kelimeyle, telegrafik söz iki kelimeyle ifade edilen karmaşık düşünce yapılarını belirtir.

(5) *Uzun Cümleler* : İki ve üç yaş arasında çocuklar daha uzun cümleler kullanmaya başlarlar. Cümlelerde kullandıkları hece sayısı artmaya başlar. Bu aşamadaki dil sürecinin, göz önüne alınması gereken üç yönü vardır:

(1) Çocuklar arasında bu aşamada bireysel farklar belirgin hale gelmeye başlar. Her çocuk, göreli olarak, süratle karmaşık cümleler kurmaya başlar, ama bazı çocuklar, diğerlerine göre daha yavaş bir tempoyla gelişirler.

(2) Çocuklar arasında görülen bireysel farklılık, öğrenmekte oldukları gramer kurallarının birbirini izleyişindeki sırada kendini göstermez. Başka bir deyişle, her çocuk aynı tür gramatik gelişimi benzer bir sıra içinde yapar.

(3) Çocukların cümlelerinin altında yatan gramer kuralları değişik aşamalardan geçerek yetişkininkine benzer hale gelir. Çocuk deneme yanılma yoluyla değişik "gramer" yapılarını dener ve yavaş yavaş yetişkinin gramerini öğrenir.

Şimdi çocuğun dil öğrenimini açıklamaya girişen dil öğrenme kuramlarını gözden geçirelim.

Dilin Öğrenilmesiyle İlgili Kuramlar

4. Bölüm'de gözden geçirdiğimiz öğrenme kuramlarının çoğu çocuğun dil öğrenme davranışını açıklama da da kullanılmıştır.

(1) *Klasik Koşullama* : Bu model içinde çocuğun kelimeleri nasıl öğrendiği şöyle açıklanmıştır: Çocuk değişik sesler çıkarır, bu arada rastgele "anne", "ann", "nne" gibi sesler çıkarır ve kendisini besleyen, kucağına alan, bütün rahatlıkların kaynağı olan kişinin bu anda kendisine gülümsediğini, kendisini kucakladığını görür. Böylece çocuğun kendiliğinden çıkardığı bir ses, belirli bir kişiyle koşullanma durumuna girer. Aynı şekilde çocuk "sıcak" kelimesini çocuk, sobaya dokunması, elinin yanması ve annesi ile bağlantı içine sokarak öğrenir.

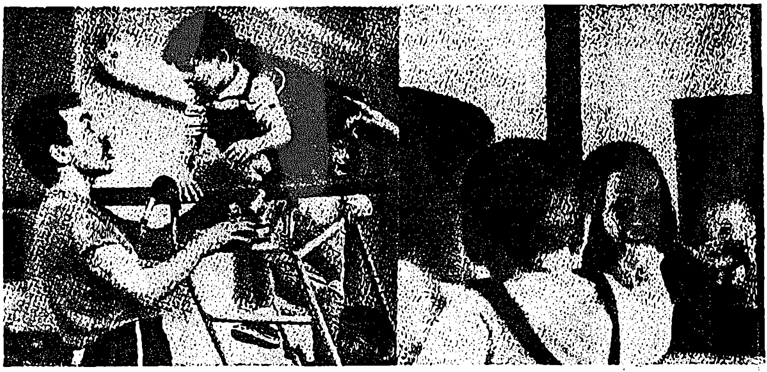
(2) *Edimsel Koşullama* : Skinner (1957) ve Rachlin (1976) dil ile çocuğun diğer davranışları arasında öğrenme yönünden hiçbir fark görmezler. Onlara göre, çocuk diğer davranışlarını nasıl öğreniyorsa, dili de aynı öğrenme süreçleri aracılığıyla öğrenir. Tek fark, çocuğun çevresini el ve kollarıyla değil, sözle etkilemesidir.

Örneğin, kendi ulaşımının dışında bulunan belirli bir nesneyi almak isteyen çocuk değişik sesler dener ve sonunda tesadüfen "ver" sözüne benzer bir ses çıkarır. Çocuğun çevresinde olanlar çocuğun uzandığı nesneyi alıp ona verirler. Böylece, çocuk söz aracılığıyla çevresini etkilediğini anlar ve ulaşamadığı bir nesneyi almak istediğinde aynı "ver" sözüne yakın bir ses çıkartır. Çocuk zamanla her isteği ve davranışıyla ilgili yeni bir kelime öğrenir. Bu görüşe göre dil öğrenmesinin temelinde pekiştirme, sönme ve genelleme gibi edimsel öğrenmenin temel ilkeleri yatar.

Koşullama Kuramlarına Yapılan İtirazlar : Davranışçı psikologlar insan dilini diğer davranışlar gibi koşullama ilkeleri içinde açıklamaya çabalarken, dilbilimi içinde yeni gelişmeler olmakta ve Chomsky *dönüşümlü gramer* kuramını ortaya atmaktaydı. Chomsky (1959), Skinner'ın (1957) dil öğrenimiyle ilgili açıklamasını eleştirmiş ve Skinner'ın edimsel koşullama kuramının ötesinde, öğrenmeye koşullama modeli açısından bakan bütün yaklaşımların dili açıklamada yetersiz olduğunu savunmuştur. Chomsky koşullama modellerine itirazlarını şu noktalarda toplamıştır:

(a) Koşullama modelleri, açıklamalarında basit kas veya salgı davranışlarını temel alırlar. Dil davranışı karmaşık bir olaydır ve basit davranışlar üzerine kurulmuş bir modelle açıklanamaz.

(b) Dil "yaratıcı" bir davranıştır. Çocuk daha önce hiç duymadığı cümleleri söyleyebilir ve yeni cümleleri ilk duyuşunda anlar. Koşullama modeli dil öğrenmesinin temelinde bulunsaydı, "dil yaratıcılığının" pekiştirme kavramıyla açıklanabilmesi gerekirdi. Çocuğun daha önce hiç söylemediği bir cümle pekiştirilebilir mi? Çocuk, daha önce



Resim 6.3 Psikolinguistik kuram, çevresinde konuşan olduğu sürece, çocuğun konuşmayı mutlaka öğreneceğini savunur.

hiç söylemediği ve duymadığı bir cümleyi pekiştiremeyeceğine göre, dilde yaratıcılık pekiştirme kavramıyla açıklanamaz.

(c) Dil öğrenmenin temelinde koşullanma bulunuyorsa, dünyanın değişik toplumlarında değişik dil ve sosyal koşullar altında yetişen çocukların birbirinden farklı dil öğrenim şemaları göstermeleri gerekir. Lenneberg (1969) değişik koşullar altında yetişen çocukların dillerini aynı öğrenme yapısı içinde geliştirdiklerini gözlemiştir. Çevresel koşullar dil öğrenmesinin hızını ve aşamalarını büyük ölçüde etkilemez

(3) *Psikolinguistik Kuram* : Dilbilimci Chomsky'nin etkisi altında psikologlar dil öğrenmeyle ilgili psikolinguistik (psycholinguistic) kuramı geliştirmişlerdir (Dodd ve White, 1980). Bu kuram insanların doğuştan dil öğrenme yeteneğiyle doğduğunu, "insanın, dili konuşmak üzere doğumdan önce programlandığını" kabul eder. Böylece hangi çevrede, hangi koşullar altında olursa olsun, çevresinde konuşan olduğu sürece, insan yavrusu konuşmayı öğrenir.

Çocuk dil öğrenirken sadece bir dizi kelimeyi değil, bu kelimeleri dizi haline getirmesine olanak veren gramer kurallarını da öğrenir. İlk başlarda bu kurallar, her biri denenip, doğruluğu ya da yanlışlığı saptanacak bir "hipotezdir." Çocuk deneye deneye, başkalarıyla konuşmalarında bu kuralları uygulayarak, bu "hipotezleri" gramer kuralları haline dönüştürür (Chomsky, 1968). Kurallar çocuğun dil davranışındaki yaratıcılığının temelinde yatar. "Çocuk gramer kuralını nasıl öğrenir?" sorusuna koşullama kuramları henüz cevap verebilmiş değildirler.

Psikolinguistik kuram çocuğun biyolojik yapısına birinci derecede önem verir ve insanoğlunun "biyolojik dil programı" ile doğduğunu kabul eder. Çevre koşulları çocuğun hangi dili, hangi sözcükleri kullanacağını belirler, ancak dilin öğrenme sürecini bu koşullarla açıklama olanağı yoktur.

Şempanzeler ve Dil

"Hayvanlar insana özgü bir dil öğrenebilir mi?" sorusu uzun süre psikologları düşündürmüştür. Şempanzeler üzerinde yapılan ilk denemeler (Hayes ve Hayes, 1952) olumsuz sonuç vermiş ve araştırmacılar, Şempanzelerin dili öğrenemeyeceklerine karar vermişlerdir.

Daha sonraki araştırmacılar, dil yeteneğiyle, dilin ifade mekanizmalarını birbirinden ayırt edince şu soru ortaya çıkmıştır: "Şempanze gırtlağındaki ses mekanizmaları, insan dilinde kullanılan sesleri çıkarmak için yetersizdir. Ses mekanizmalarını kullanmadan "hayvan işaret dili" kullanarak iletişim kurabilir mi?" Gardner ve Gardner (1978)'in yaptığı araştırmalar bu soruya olumlu cevap verir. Washoe adlı şempanze 200 den fazla işaret öğrenmiş ve işaretler aracılığıyla basit ifadeler kullanabilmiştir: "Sen ben hemen git!" "Hemen ver dişfırçası!"gibi.

Premack ve Premack (1975) yaptıkları araştırmada işaret dili kullanacak yerde, bazı şekilleri kelimelerin sembolleri olarak kullanmışlar ve sembol dizilerini belirli gramer kurallarına göre yapılandırmışlardır. Sarah adlı şempanze plastikten yapılmış sembolleri kullanarak bazı basit cümleler kurabilmiş ve sembollerle verilen cümleleri anlayarak kendisinden isteneni yerine getirmiştir.

Araştırmalar göstermektedir ki, şempanzelerin sözlü ifade mekanizmaları bizimkinden farklı olduğu için onlara sözlü dil öğretmek olanağı yoktur, ne var ki iletişim yetenekleri bizim önceden düşündüğümüz kadar düşük değildir. İnsan dilinin karmaşıklığı, akıcılığı, hızı ve yaratıcılık derecesi hiçbir hayvan araştırmasında gözlenemeyecek kadar üst düzeydedir. Zekâca en düşük insan bile, Sarah ve Washoe gibi zekâ düzeyi yüksek şempanzelerden kat kat üstün bir dil kullanma yeteneğine sahiptir. Bu tür gözlemler, insanların "dil programıyla" doğduğu kuramını destekler.

Resim 6.4 İkibuçuk yaşındaki Washoe adındaki şempanze "içecek" anlamına gelen işareti öğreniyor.

Dil ve Düşünce

İnsan düşüncesinin sözlü olmayan semboller kullandığını bugün biliyoruz: İmgeler, şekiller, duygular, tat ve koku gibi diğer duyu organlarının kullandığı semboller düşünce sürecinde önemli rol oynarlar. Dildeki sembol ve kavramlar düşünceyi büyük ölçüde etkiler.

Dil ve düşünce arasındaki ilişki değişik biçimlerde ifade edilmiştir: (1) Düşünce dilden bağımsızdır. Dil düşüncenin ifadesi için gereklidir, ama düşüncenin varlığı için dile gerek yoktur. (2) Bir kişinin konuştuğu dilin türü, o kişinin düşüncesinin içeriğini ve biçimini belirler. Düşünce ancak belirli bir dil ortamında oluşabilir, düşünceyi dilden ayrı düşünemezsiniz (Whorf, 1956). (3) Dil ve düşünce birbirlerini etkiler, düşünce temelde algısal süreçlere bağlıdır.

Dil hem algısal süreçleri etkiler, hem de belirli tür düşüncelerin daha kolaylıkla ifade edilmesini sağlar. Fakat dil, düşüncenin içeriğini bütünüyle belirleyemez: önemli bir algısal olay varsa ve bu olayın mutlaka sözle ifadesi gerekiyorsa, düşünce kendisine yeni bir kelime, bir kavram yaratarak yeni kavramın ifadesini bulur. Böylece dil ve düşünce birbirlerini karşılıklı sürekli olarak etkiler.

Bu farklı görüşler birçok araştırmaya yol açmıştır. Whorf'un (1956) verdiği örneklerden biri, Eskimo dilinde karla ilgili 40'dan fazla kelimenin olduğudur. Bu gözleme dayanarak Whorf, "Eskimo kara baktığı zaman bizim gördüğümüzden daha fazla ayrıntı görür, çünkü toz kar, sulu kar, iri kar için onun dilinde ayrı ayrı kelimeler vardır ve bu nedenle Eskimo'nun karla ilgili algısı ve düşüncesi daha ayrıntılıdır" der.*

Buna benzer bir örnek Türkçe'deki akrabalık isimlerinden verilebilir: Hala, teyze, amca, dayı ayırımı bizim için son derece doğal olduğu halde, Amerikan İngilizcesi'nde hala ve teyze *aunt*, amca ve dayı *uncle* kelimesiyle ifade edilir. Whorf'a göre Türk'ler, Amerika' lılara göre bu alanda daha ayrıntılı algılama ve düşünme olanağına sahiptir.

Bu tür hipotezler değişik alanlarda araştırmalara yol açmış ve araştırma sonuçları yukarıda belirttiğimiz üçüncü türden görüşü, başka bir deyişle dil ve düşüncenin sürekli birbirini etkilediği görüşünü desteklemiştir. Whorf'un hipotezi tamamıyla kabul görmese bile onun yazı ve gözlemleri bu alanda yeni çalışmalar yapılmasına yol açmıştır.

Resim 6.5 "İnsanların ağızlarından ses çıkardığı ve ara sıra birbirlerine baktıkları gerçekten doğru, ne var ki, birbirleriyle gerçekten iletişim kurduklarına dair somut deliller bulmak çok zor."

(*) Eskimo dilinde kırktan fazla kar ismi olduğu yaygın kanısının gerçeğe dayanmadığını, gerçek bir araştırmaya dayanmadan kulaktan dolma bilgilerle bu kanıya ulaşıldığını savunan bilim adamları da vardır. Santa Cruz'daki Kaliforniya Üniversitesi öğretim üyelerinden Geoffrey K. Pullum bu konuda bir kitap yazmış bulunmaktadır. (Bkz. Pullum, G. K., 1991.)

Resim 6.6 Eskimolar bu resimde, belki de bir türden fazla kar görürler.

3. KAVRAM OLUŞTURMA

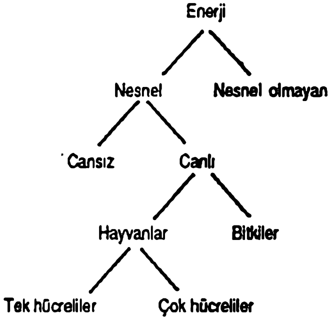
İnsanların yarattığı uygarlığı dile dayalı iletişim olmadan düşünmek olanaksızdır. Bu kadar önemli işlevleri üstlenmiş olan dil kavramlar kullanır. Aşağıda kavramların tanımı, dille ilişkisi ve nasıl oluştuğu ile ilgili görüşleri inceleyeceğiz.

Kavram Tanımı

Kavram (concept), *aralarında belirli özellikleri paylaşan bir grup nesne veya olaya verilen semboldür.* Örneğin, *ağaç* bir kavramdır, çünkü çok sayıda nesneyi temsil eder ve bu nesneler toprağa kök salma, dik durma, gövdesi, dalları ve yaprakları olma gibi bir dizi özellikleri aralarında paylaşırlar. Bunun gibi, *kız, kitap, ev* birer kavramdır.

Kavramların birbirleriyle ilişkileri vardır ve bu ilişkiler mertebeli bir yapı oluştururlar. Biyoloji biliminden örnek verelim. Biyolojide her canlının hangi aile türüne ait olduğunu bulma önemli bir bilimsel faaliyettir. Bir hayvan ya da bitkiyi sınıflamaya çalışan bilim adamı, gerçekte, incelediği canlı yaratığın mertebeli yapı içinde yerini bulmaya çalışmaktadır. Mertebeli yapıdan neyi anlatmak istediğimize bir örnek şöyle verilebilir.

Evrendeki her şey *Enerji* kavramı altında toplanabilir. Bazı tür enerji nesneleşmiştir, bazıları ise manyetik dalga gibi titreşim halindedir. Böylece *Enerji*'yi *Nesnel* ve *Nesnel Olmayan* gruplara ayırabiliriz. Nesnel grup *Canlı* ve *Cansız* olmak üzere iki gruba ayrılabilir. Canlılar, *Bitkiler* ve *Hayvanlar* olmak üzere iki gruba ayrılır. Hayvanlar da *Tek Hücreliler* ve *Çok Hücreliler* olmak üzere yeniden iki gruba ayrılır.

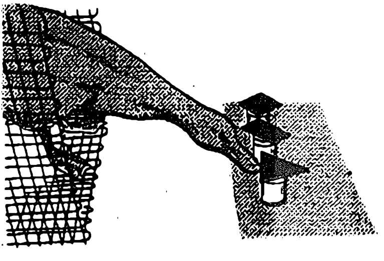


Şekil 6.1 Bir mertebeli yapı örneği.

Kavramlar düşünce sürecimizde büyük ekonomi sağlar. Kavramlar olmasaydı, dış dünyadaki her olayı teker teker öğrenmek ve hatırlamak durumunda olurduk. Düşünün bir kere: *Ağaç*'la ilgili bilgiyi vermek için şimdiye kadar gördüğünüz her ağacı hatırlayıp teker teker onların özelliğini söylemeniz gerekirdi. Kavramlar, bireyin son derece karmaşık ve ayrıntılı algısal yaşantısını özetler, soyutlaştırır ve böylece insanoğlunun bilim, teknoloji, kültür, sanat ve edebiyatı geliştirmesini sağlar.

Bir kavramın kapsamına giren her nesne veya olaya o kavramın *örneği* (incident) adı verilir. Böylece *ağaç* kavramının örneği, bir kimse için meşe ağacı olabilir. Meşe ağacı bir kavram olarak kullanıldığında, onun örneği o kimsenin evinin önündeki, çocukluğundan beri bildiği bir meşe ağacı olabilir. Bizim algısal yaşantımız genellikle örnekler düzeyindedir.

Örnekler bizim kendimize özgü kişisel algılamamızı ve yaşantılarımızı kapsarlar. Bu düzeyde başkalarıyla iletişim kuramayız, çünkü onların örnekleri kendilerine özgüdür ve her birey için farklıdır. Kavramsal soyut düzey bireyler arasında paylaşıldığından, dille iletişim kavramsal düzeyde olur. Kavram ve dil ilişkisi bu nedenle önemlidir. Şimdi bu ilişkiye kısaca bir göz atalım.



Şekil 6.2 Bu şekilde sözsüz kavram oluşumunu belirten bir deney gösterilmektedir. Yiyecek her zaman için bir üçgenin altına konmuş hiçbir zaman dikdörtgenin altına konmamıştır. Bir tekrardan diğerine üçgenin biçimi ve büyüklüğü değiştirilmiş olduğu halde, ördek öğrenilmesi isteneni becerebilmiş ve yalnız üçgene giderek yiyeceğe ulaşmıştır. Bu deney dil kullanılmadan kavram oluşturmanın mümkün olduğunu göstermektedir.

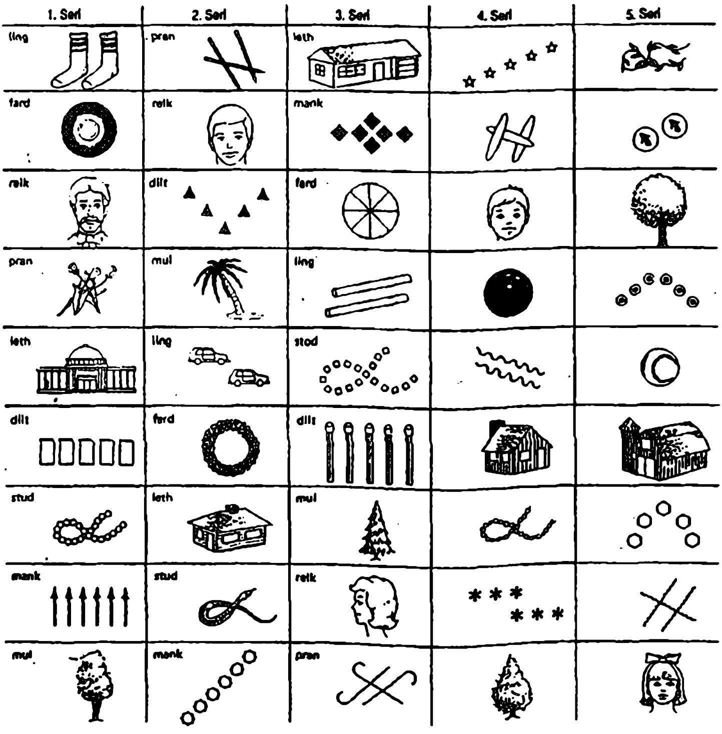
Kavramlar ve Dil

İstanbul, Ahmet, Leyla, Beşiktaş gibi özel isimler dışında kalan dildeki bütün kelimeler belirli bir kavramı temsil ederler. Kelimelerin hemen hemen hepsinin kavram olması, kavramların tümünün kelimelerden oluştuğu anlamına gelmez. İnsanların kelimelerle ifade edemedikleri kavramlar geliştirdikleri, kavram geliştikten sonra bu kavramın ifadesinin kelimeyle yapıldığı gözlenmiştir. Örneğin, çocuk *anne*, *süt*, *köpek* kelimelerini söylemeden önce, bunları tanıyıp uygun davranışlarda bulunabilir. Ayrıca hayvanlarla yapılan deneyler, değişik hayvanların belirli kavramları oluşturarak, bu kavramları tanıyabildiklerini gösterir. Şekil 6.1 deki ördek üçgen kavramını öğrenmiş, büyüklüğüne ve rengine aldırmadan üçgen biçiminin altında yiyecek arama davranışını göstermiştir.

Kavram Oluşturma Kuramları

Kavramları nasıl oluşturuyoruz? Bu konuda farklı görüşler vardır. Bu görüşleri temel özellikleriyle şöyle özetleyebiliriz.

(1) *Çağrışımsal Kuram* : Çağrışımsal kuram (association theory) kavram öğrenilmesini *çağrışımlar kurma* olarak açıklar. Bir nesne ya da olay belirli bir grubun adıyla çağrışım kurmaya başlar ve bu grubun adı iletişim kurma-


1. Seri
2. Seri
3. Seri
4. Seri
5. Seri
ling
pran
leth
fard
relk
mank
relk
dilt
fard
pran
mul
ling
leth
ling
stod
dilt
fard
dilt
stud
leth
mul
mank
stud
relk
mul
mank
pran

Şekil 6.3 Burada beş seri verilmiştir. İlk üç seride gösterilen çizimlerin adları yanlarına yazılmıştır. Yapılan deneyler bazı kavramların daha çabuk, bazı kavramların ise daha zor öğrenildiğini göstermiştir. Örneğin, *leth* "somut nesne" kavramını göstermektedir ve oldukça kolay öğrenilmiştir. Seri 4 ve 5'teki kavramları tanıyın ve çizimleri isimlendirin.

da faydalı olduğu sürece kullanılmaya devam eder. Böylece nesne ile kavram arasında çağrışım kurulur. Kullanılan kavram iletişim kurmakta etkin değilse, daha önceden kavramla nesne arasında kurulan çağrışım söner.

Bu yaklaşıma göre, uzun bir zaman süresi içinde yapılan deneme ve yanılmalar kavramlarla, o kavramların içine giren örneklerin birbirleriyle bağ kurmasına yol açar. Öğrenen kişi kendine verilen kavramlarla örnekler arasında çağrışım ilişkileri kurar. Bu görüş modern psikologlar arasında pek taraftar bulmaz, çünkü psikologlar kişilerin faal olarak kavram oluşturmaya girdiklerini, aynı dil öğreniminde olduğu gibi, kavram öğreniminin de yaratıcı bir süreç olduğunu bilirler.

(2) *Hipotez Oluşturma* : Bruner, Goodnow ve Austin, (1956) yaptıkları araştırmaların sonuçlarına dayanarak, kavram geliştirirken bireylerin son derece faal olduklarını ve değişik hipotezler geliştirerek bu hipotezleri sürekli test ettiklerini (hypothesis testing) ileri sürmüşlerdir. Bir problem çözümü üzerinde çalışan bilim adamı gibi, kavram geliştiren kişi sürekli hipotezler geliştirir ve kurduğu bu hipotezleri sürekli deneyerek, deneyiminin sonucuna göre ya kabul eder, veya reddederek yeni bir hipotez kurmaya yönelir.

(3) *Kurallar Oluşturma* : Günümüz psikologlarının çoğu, kavramların temelinde bazı tanımlayıcı kuralların yattığını ve kavram öğreniminin gerçekte bu kuralların geliştirilmesinden (rule construction) başka birşey olmadığını söylerler (Rosch, 1978). Araştırmacılar, özellikle işlevsel kavramların böyle kurallarla tanımlandığına işaret ederler. Kalem kavramı işlevi ve biçimiyle tanımlanır: "Mürekkebi vardır, yazı yazmada kullanılır ve sivri uçludur." Bu kuralı bildiğinizde, bütün kalemleri tanıyabilirsiniz. Bardak, kaşık gibi bazı kavramlar basit, bilgi işlem merkezleri, üniversite gibi bazı kavramlarsa daha karmaşık kuralları gerektirebilir. Karmaşık kuralları olan kavramların öğrenilmesi, basit kuralları olan kavramlara göre daha zordur.

(4) *Prototipler* : Bazı psikologlar, kavram öğreniminin belirli bir soyutlama sürecini içerdiğini ileri sürerler. Onlarca her kavramın soyutlanmış bir model yapısı vardır ve bu yapıya *prototip* (prototype) adı verilir. Ağaç kavramını alalım. Hiçbir ağaç birbirinin tıpatıp aynısı değildir. Ancak bizim zihnimizde tipik bir ağacın nasıl olacağına dair bir *model şema* (model scheme) vardır. Bu model şema sayesinde biz, dut ağacı gibi tipik bir ağaçla, böğürtlen ağacı gibi tipik olmayan bir ağacı hemen ayırt edebiliriz. Palmer (1978) temelde kavram öğreniminin bu prototipleri geliştirme sürecine dayandığını savunur.

Hipotez, kurallar ve prototip geliştirme yaklaşımları birbirlerine ters düşen yaklaşımlar değildir. Kavram geliştirme alanında araştırma yapan araştırmacıların büyük bir çoğunluğu, her üç kuramın da kavram öğrenmede geçerli bir yeri olduğunu kabul ederler. Hipotez geliştirme hem kural, hem de prototip için kullanılabilir. Başka bir deyişle, birey hipotezini kavram kuralı, ya da prototipi için geliştirebilir. Prototip daha çok kuş, ağaç, sandalye gibi nesnelerle ilgili alanlarda daha geçerli olur. Kural geliştirme ise bıçak, kalem ve otomobil gibi işlevsel kavramlarla ilgilidir.

4. PROBLEM ÇÖZME

Problem dendiğinde aklımıza yalnız matematik alanındaki problemler gelmez. Yaşam bir dizi problemin çözümlerini gerektirir. *Problem*, bireyin varmak istediği bir amaca ulaşmasına ket vuran engeller var olduğu zaman ortaya çıkar. Örneğin, sinemaya gitmek istiyorsunuz, fakat şu anda yanınızda yeterli para yok. Bu örnekte amaç sinemaya gitmek, engel para yokluğudur. Bir başka örnek: Âşık olduğunuz ve evlenmeyi istediğiniz Nesrin zengin bir ailenin kızı. Sizin aileniz ekonomik olarak güçlü değil, okuldan mezun olarak bir meslek sahibi olmanıza ve para kazanmanıza en azından üç sene daha var. Bu örnekte amaç Nesrin'le evlenmek, engel kendinize özgü gelirinizin olmayışıdır. Okulun basketbol takımında oynamak istiyorsunuz, ne var ki boyunuz kısa. Eve geç geldiniz, açsınız ve yorgunsunuz. Evde yiyecek yok. Bütün bunlar günlük hayatta rastladığımız ve çözüm aradığımız problemlerdir.

Problemler uzun süreli, kısa süreli, basit veya karmaşık olabilir. Duygusal, ekonomik ve bedensel problemler vardır. Bu farklı problem türleri birbirleri içine karışarak büyük karmaşık problemler haline dönüşebilirler.

Problemlerin çözümleri, problemin türü ve karmaşıklığına göre değişir. Bazı problemler tamamıyla mantık yoluyla çözülür, bazı problemler duygusal olgunluğu gerektirir. Bazı problemler ise olaylara yeni bir algılama açısından bakmayı gerektirir. Problem çözümleri arasındaki ortak yan amaca ulaşmaya ket vuran engeli ortadan kaldırmaktır.

Problem Çözümündeki Dört Aşama

Problem çözmede dört aşama olduğu bazı psikologlar tarafından ileri sürülmüştür (Johnson, 1944). Bu aşamalar *tanıma* (familiarization), *üretme* (production), *kuluçka* (incubation) ve *değerlendirme* (evaluation) aşamaları olarak adlandırılır.

Tanıma aşamasında, ortaya çıkan problemi oluşturan durumu ve engelleri tanımaya çalışırız. Üretme aşamasında değişik çözüm seçenekleri aramaya başlarız. Bu seçenekleri uygulamaya koyar ve değerlendiririz. Uygulamalardan hiçbiri çözüm getirmiyorsa, o zaman, bir tür kuluçka devresine girer, problemi bir yana bırakır, başka şeylerle uğraşırız ve daha sonra probleme yeniden geri döneriz. Yeniden değerlendirme yapar ve problem çözüme ulaşıncaya kadar, bu aşamalardan tekrar tekrar geçeriz. Aşamalar her zaman bu sıralamada gelmeyebilir, bazen atlamalar olur ve belirli bir sırayı izlemeyebilir.

Alt-amaçlar ve Planlama

Karmaşık problemleri bütün olarak ele almak zor olduğunda, çözüme yönelik belirli stratejiler geliştiririz. Stratejilerden biri, sorunu daha basit alt yapılarına indirgemek ve tüm sorunun çözümüne götürecek *alt-amaçlar* (subgoals) saptamaktır. Mezuniyet sınavına girecek bir öğrenci, sorumlu olduğu konuların tümünü düşündüğünde, öğrenilecek malzemenin çokluğundan dolayı büyük kaygı duyup, çalışma şevkini kaybedebilir. Öğrenci, öğrenilecek malzemenin tümünü alt-bölümlere ayırır ve her konuyu teker teker bir alt-amaç olarak düşünürse daha verimli çalışır. Örneğin sınava 24 gün varsa ve okunup öğrenilecek 18 konu bulunuyorsa, 24 günün 18'ini her bir konuyu teker teker öğrenmeye ayırabilir. Geri kalan altı günü de yeniden gözden geçirme, başka arkadaşlarıyla buluşup bilgilerini karşılaştırma gibi faaliyetlerle geçirebilir.

Planlama soruna uzun bir zaman süresi içinde bakmayı ve önceden hazırlanarak tedbirler almayı gerektirir. Planlama sayesinde birey sorunun tümünü zihninde görerek sorunun çözümüne dönük daha etkin davranışlarda bulunabilir. Örneğin, sınava hazırlanan kişi, 60 gün önceden mezuniyet sınavıyla ilgili planlamaya girişir. Bu planlama şöyle olabilir:

Aşama 1 : Ders notlarını süratle gözden geçir ve değişik konu başlıklarına göre gruplara ayır (1 gün).

Aşama 2 : İlk konuyu okumadan önce, o konunun ana hatlarını çıkar ve temel kavramların bir listesini yap (1/2 gün).

Aşama 3 : İlk konuyu ayrıntılarıyla oku ve okurken özet çıkar. Özetler daha sonra konuyu gözden geçirmeye yardımcı olacak kadar ayrıntılı, ancak kolayca gözden geçirilebilecek kadar kısa olsun (2 gün).

Aşama 4 : Konuyu bitirdikten sonra temel kavramları yeniden gözden geçir. Hatırlayıp, hatırlayamadığını kendi kendini test ederek denetle (1/2 gün).

Aşama 5 : Her konu için Aşama 2, 3 ve 4'ü uygula (5 gün).

Aşama 6 : Konuların hepsi bittikten sonra, konuyu tümüyle oluşturup, genel bir görüşe ulaşmaya çalış (2 gün).

Aşama 7 : Diğer arkadaşlarınla bir araya gel ve onların hangi konulara önem verip vermediklerini öğren. Onlarla değişik testler düzenleyerek konuları ne derece hatırlayabildiğini denetle (2 gün).

Aşama 8 : Sınavdan bir gün önce hazırlamış olduğun özetleri yeniden gözden geçir. Akşam iyi uyu, iyi yemek ye ve dinlen (1 gün).

Karı-koca iki psikolog (Hayes-Roth ve Hayes-Roth, 1979) planlamanın verimli ve başarılı bir yaşam sürdürmedeki rolünü araştırmışlardır. Her gün yapılan günlük işlerde bile planlamanın son derece verimli sonuçlara götürdüğünü görmüşler, meslek ve iş alanında başarılı kimselerle, başarısız kimseler arasındaki en büyük farklardan birinin planlama konusunda kendisini gösterdiğini gözlemişlerdir.

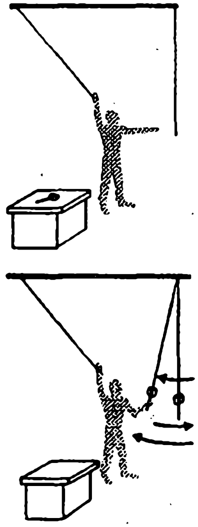
Bazı kimseler, kendi gelişimlerindeki bazı özelliklerden dolayı, özellikle yetişkinleri çevrede planlama yapan bir kimse olmadığından, planlı bir yaşam kavramını anlayamazlar ve günlük yaşamlarının karmakarışık oluşunu doğal bir yaşam süreci olarak kabul ederler. Bir anlamda planlı yaşam gerçek değildir ve bu nedenle kendi yaşamlarının karmaşık ve belirsiz olmasını isterler. Bu kimselere planlamayı salık vermek, planlamayı öğretmek oldukça zordur.

Deneme ve Yanılma ya da İçgörü

"Problem çözümü çok sayıda deneme yanılmaların sonucu olarak yavaş yavaş oluşur" görüşü ile "problemin çözümü aniden gelen bir içgörüden kaynaklanır" görüşü uzun süre tartışma konusu olmuştur. Deneme-yanılma (trial and error) yaklaşımı zihinsel süreçlere, planlamaya, problemin tümünü görüp hangi noktadan çözüme başlanacağına önem vermez. Bu süreçlere önem veren içgörü (insight) yaklaşımıdır. Deneme yanılma, "boş durma, sürekli uğraş, çabala, belki bu çabalardan biri seni çözüme götürür" anlayışı içinde yapılır.

Alman psikoloğu Wolfgang Köhler'ın Sultan adlı şempanze ile yapmış olduğu deneyden, 4. Bölüm'de öğrenme konusunu tartışırken söz etmiştik. Bu deneyde problem çözümünün "Hah, şimdi kavradım!" biçiminde içgörüyle geldiğini görmüştük. Hatırlayacağınız gibi, şempanzenin içinde bulunduğu odanın tavanına bir muz asılıdır ve odaya çok sayıda boş tahta sandık konmuştur. Şempanze sürekli zıplamasına rağmen muza ulaşamaz. Birçok denemeden sonra şempanze bir köşeye çekilir, sakinleşir ve bir süre sandıklara bakar. Daha sonra kalkar, sandıkları üst üste koyar ve üstüne çıkarak muzu alır.

Modern bilişsel psikologlar problem çözümünde hem deneme-yanılmanın hem de içgörünün geçerli stratejiler olduğunu kabul ederler. Onlara göre, birey problemin çözümüne içgörü yoluyla ulaşmadan önce, birçok deneme-yanılmada bulunur ve böylece, değişik çözüm seçenekleriyle tanışıklık kurar. Bu tanışıklık devresi içgörünün oluşabilmesi için gereklidir. İçgörü, problemin bütün öğeleri tanındıktan sonra ortaya çıkar. Bilişsel psikologlar deneme-yanılmanın yalnız davranış düzeyinde değil, aynı zamanda örtük bir biçimde algısal ve bilişsel düzeyde de olduğunu kabul ederler. Bu bilişsel deneme-yanılmalar, onlara göre, içgörüden önce gelir ve içgörüye bir hazırlık oluşturur.



Şekil 6.4 İşleve takılma örneği. Çizimdeki kişiye, sarkan iplerin uçlarını birbirine bağlaması söylenmiştir. (A) İşlevsel takılmaya saplanan kişi, bir süre denedikten sonra bunun olanaksız olduğunu ifade eder ve vazgeçer. (B) İşlevsel takılmaya saplanmayan kişi, makası ipin ucuna bağlar ve makası sallayarak ipi yakalar ve uçların bağlar.

Problem Çözmede Karşılaşılan Güçlükler

Problem çözme durumuyla karşılaştığımızda, önceki bilgi ve denemelerimizden faydalanırız. Önceki deneyimlerimiz problem çözmede bize yardımcı olabildikleri gibi, bazı güçlükler ve engeller de yaratabilirler. Bu güçlükleri aşağıdaki biçimde özetleyebiliriz.

İşleve Takılma (functional fixedness): Daha önceki deneyimlerimiz bize nesnelerin belirli işlevlerini öğretmiştir. Örneğin, kalem yazı yazmak için, çanta kitap taşımak için, ayakkabı giymek içindir. Biz nesnelerin bu işlevlerine saplanır kalırız ve bu *işleve takılmanın* sonucunda onları yaratıcı bir biçimde yeni durumlarda kullanmayı düşünemeyiz. Yorgun olan bir kimse otobüs durağında beklerken çantasını iskemle gibi kullanıp oturarak dinlenebileceğini akıl edemez. Çünkü çantayı kitap taşımak için gerekli bir araç olarak öğrenmiştir, bu nedenle onun üstüne oturulabileceğini akıl edemez.

Zihinsel Kurgu (mental set): Bir sorunu belirli bir yöntemle çözdükten sonra, o yönteme bağlanırız. Bu tür algısal bağlılığa *zihinsel kurgu* adı verilir. Zihinsel kurgu benzer problemlerde yeni çözüm yöntemleri uygulamamızı engeller, sürekli daha önce kullanmış olduğumuz yöntemleri uygulamaya yöneliriz.

Benzetme Modelleri

Problem çözmeyi inceleme yollarından biri, problemleri bilgisayar programlarıyla çözmektir. Robot ve Yapay Zekâ çalışmaları, insanoğlunun zihinsel davranışını, bilgisayar programları aracılığıyla taklit etmek anlayışına dayanır. Böyle bir anlayışın kullanıldığı bilgisayar alanına *benzetme* (simülasyon/simulation) alanı adı verilir.

Benzetme araştırmalarına ilgi duyan psikologların düşünce şekli şöyledir: "Bilgisayar programı, zihnin nasıl işlediğiyle ilgili kuramlar üzerine, benzetme kullanılarak oturtulmuştur. Bilgisayar programı belirli bir problemin çözümünde başarılı olduğunda, kullanılan programın yapısı ve işleyişi, insanın o tür problemleri çözerken kullandığı zihinsel süreçlerin yapısı ve işleyişi hakkında bilgi verir. Program başarısız olursa, o zaman, programın hata yaptığı noktaları bularak, bu tür hataları zihinsel süreçleri açıklayan kuramımızdan çıkarırız."

Yapay zekâ ve robot yapımı, endüstrileşmiş ülkelerin bugün büyük ölçüde para harcadıkları bir araştırma alanıdır. Başarı derecesi henüz oldukça sınırlıdır. Fakat robotların endüstride kullanılması son derece yaygınlaşmıştır. Konuşmayı yazı diline çeviren, veya yazıyı söze aktaran bilgisayarlar gittikçe daha başarılı olma yolundadır ve insanlığın geleceği için büyük bir potansiyele işaret etmektedirler.

5. BELLEK VE BİLİŞİMİ ETKİNLEŞTİRMEK

Bilişsel psikolojinin bulgularını günlük yaşamımızda kullanmak olanağı var mı? Bu önemli bir sorudur. Kitabın okuyucularının büyük bölümü öğrenci olacağından ders çalışmayla ilgili alandan bir örnek seçtik. Ders çalışırken daha etkin ve verimli olabilmek için aşağıdaki kuralları uygulayabilirsiniz.

İlk Kural: Dikkat Et

Belirli bir anda zihinsel olarak işleyeceğimiz bilgi miktarı son derece sınırlı olduğundan, dikkatimizi öğrenmemiz gereken bilgiye vermek büyük önem kazanır. Şu anda bu satırları okurken, aynı zamanda, çevrenizde olup biten olayları gözlemeye ve başkalarının konuşmalarını anlamaya çalışın. Dikkatiniz dağılacağından, okuduğunuzu anlamakta zorluk çekmeye başlarsınız. Neye dikkat edeceğinize karar verip, seçici olarak algılamaya başlarsanız, başarılı olma yolunda büyük bir adım atmış olursunuz. Sınıfta ders dinlerken neye dikkat ettiğinizin farkında olmak ve bilinçli olarak dikkatinizi öğrenmek istediğiniz konuya yöneltmek, verimli ve etkin öğrenmenin ilk adımıdır. Okurken, hangi cümlenin önemli, hangi cümlenin önemsiz olduğuna karar verip, dikkatinizi seçici bir biçimde öğrenmek istediğiniz konuya vermek, okulda başarılı olma yolunda atacağınız önemli bir adımı oluşturur.

İkinci Kural: Tekrar Et

Dikkat etmek kendi başına başarıyı garantilemez, yeni öğrenilen bilginin bellekte iyice yerleşmesi ve kolaylıkla hatırlanabilmesi için tekrar edilmesi gerekir. Tekrar ederken de seçici olmak gerekir; çünkü öğrenilen her şeyi aynen tekrar etmek, zihin kapasitesini gereksiz yere işgal eder. İstenen, öğrenilmesi gereken temel bilgilerin tekrar edilmesidir. Böylece bu bilgiler daha kolaylıkla bellekte tutulur ve hatırlanır. Seçici olmanın bir yolu, okunan konunun anlaşılarak hangi bilginin temel kavram, hangisinin ayrıntı olduğunu bilmektir. Seçici dikkat, anlamlı gelen ve birbiriyle ilişkisi olan bilgilere verildiğinde, tekrar etme ve öğrenme daha verimli olur.

Üçüncü Kural: Organize Et

Ders öğrenme konusunda verdiğimiz örneğe devam edelim: Dikkat ederek seçici bir biçimde okudunuz ve yine seçici olarak tekrar ettiniz. İyi öğrenmenin diğer bir koşulu da organize etmektir. Organize ederek okuduğunuz dersin hangi kitapta, kitabın hangi bölümünde ve hangi alt başlık altında bulunduğunu bilmek gerekir. Bu organizasyon okuduğunuz bölümün kendinden önce ve sonra gelen bölümlerle ne tür bir ilişki içinde olduğunu gösterir. Organizasyon, okuduğunuz konuya seçicilik ve anlam getirir. Seçici olarak kavramları algılamaya başlayınca, daha önce yukarıda söylediğimiz gibi, hangi kavramın önemli olduğunu görür ve tekrar ederken bu kavrama dikkat ederek önem verirsiniz. Organizasyon, öğrenmeye çalıştığınız kavramlar arasında ilişki kurmanıza yardımcı olur ve her bir kavrama anlam verir. Bize anlam ifade eden bilgi daha çabuk öğrenilir ve daha iyi bellekte kalır; öğreneceğiniz bilgiyi size anlamlı gelecek bir biçimde organize etmekte büyük yarar vardır.

Dördüncü Kural: Uygun Bellek Teknikleri Kullan

Bazı bellek teknikleri, öğrendiğiniz konuyu daha iyi hatırlamanızda size yardımcı olabilir. Bellek tekniklerinin değişik türleri vardır, bunlardan biri olan bölgeyle çağrışım kurma yöntemini örnek alarak bellekle ilgili olarak 5. Bölüm'de görmüştük. Konunun önemini belirtmek için burada bir örnek daha verelim. Elinizdeki bu psikoloji kitabının temel kavramlarını öğrenmek istediğinizi ve kitabın her bölümündeki bilgileri belleğinize yerleştirerek istediğiniz zaman hatırlayabilmeyi amaçladığınızı varsayalım.

Bölgeyle çağrışım kurma yöntemini uygulamak isterseniz şöyle bir yol izlemeniz gerekir:

(1) Çok iyi bildiğiniz bir bölgeyi, örneğin içinde büyümüş olduğunuz evi, bilginizi organize edeceğiniz temel bölge olarak seçin.

(2) Kitabın her konusunu, bu bölgenin bir kısmıyla çağrışım içine sokun. Örneğin, kitabın bilişsel süreçleri işleyen bu bölümü evin mutfağıyla ilişki içine sokulabilir.

(3) Konunun bölümleriyle, bölgenin belirli bir kısmını düzenli bir biçimde ilişki içine sokun.

Örneğin, bilişsel psikolojiyle ilgili ilk giriş kısmını mutfaktaki buz dolabıyla ilişki haline getirin ve beş yaklaşım türünün her birini buz dolabının bir bölgesiyle (buz dolabının dış kapısı, iç kapısı, rafları, vb. gibi) ilişki haline getirin. Daha sonra hatırlamak istediğiniz zaman evinizin mutfağını düşünün, buz dolabını gözünüzün önüne getirin ve zihninizde buz dolabının bölgelerini gözden geçirerek bu bölgelerle ilişki içine soktuğunuz kavramları hatırlayın. Böylece bir kitabın bütün bölümlerini, belirli bir bölgenin değişik kısımlarıyla ilişki haline getirebilirsiniz.

Bellek tekniklerinin temelinde yatan ana fikir, sizce iyi bilinen bir düzeni (bu düzen bir bölge, bir şiir, bir resim veya bir nesne olabilir) temel alıp yeni öğrenilen bilgiyi bu düzenle ilişki içine sokmaktır. Böylece seçici olarak yeni bilgiyi organize etmiş olursunuz ve hatırlamak istediğiniz zaman, bildiğiniz bir organizasyonu temel olarak kullanma olanağınız bulunur

Beşinci Kural: Yeni Deyişler Uydur

Bazen yeni deyişler uydurarak, öğrendiğiniz bilgileri hatırlamayı kolaylaştırabilirsiniz. Örneğin, dilin gelişmesindeki beş aşamayı kolaylıkla hatırlamak için bu aşamaları size hatırlatacak bir deyiş uydurmak istiyorsunuz. Öğrenmek istediğiniz aşamalar şunlar: 1. Cıvıldama Devresi, 2. Tek Kelime ve Tümcel Söz , 3. İki Kelimeden Oluşan Cümleler, 4. Telegrafik Söz, 5. Uzun Cümleler. Bu aşamaları hatırlatacak şöyle bir deyiş uydurabilirsiniz: *Cıvıldaşan tek söz, iki kelimelik telgrafla uzunlaşır.* Bu deyiş içindeki kelimeler, öğrenmek istediğiniz aşamaların başlıklarını size hatırlatır. Bu deyişi belleğinizde tuttuğunuz sürece, dil gelişiminin aşamalarını hatırlayabilirsiniz.

Altıncı Kural: Birbirleriyle Etkileşen İmgeler Oluştur

Öğrenmek istenilen kavramlar belirli görsel imgeler biçimine sokulup birbirleriyle ilişki içine sokulursa, ortaya çıkan yeni imge bellekte uzun süre kalır ve hatırlanmak istendiğinde kolaylıkla akla gelir. Örneğin, *burun, kutu, gözlük, doktor, kuş, gazete* gibi kelimelerden oluşan belirli bir kelime listesini öğrenmek durumundasınız. Kelime dizisini tekrar ede ede öğrenmek olanağınız var. Fakat bu tür öğrenmenin pek aklınızda kalmayacağını ve kelimeleri kolaylıkla unutacağınızı düşünüyorsunuz.

Kelimelerin imgelerini birbirleriyle ilişki içine sokarak öğrenirseniz, daha uzun süre hatırlayabilirsiniz. Hayalinizde şu imgeyi canlandırın: Bir *doktor,* *burnunun* üstüne koyduğu *gözlükle* önündeki *gazeteye* bakıyor; doktorun *başının* üstünde bir *kutu* var ve kutunun üstüne bir *kuş* konmuş. Bu imgenin olağan olmayan yönleri (doktorun başının üstünde kutu olması gibi) belleğinizde daha belirgin olarak kalır.

Araştırmalar ilişki içine konmuş imgelerin, kendi başına bırakılmış, ilişki içine konmamış imgelerden daha iyi hatırlandığını göstermiştir. Ayrıca "acayip", "tuhaf" ya da "olağandışı" diyebileceğimiz türden ilişkiler bellekte daha iyi kalır.

Belleğin Yetersiz Olduğu Durumlar:

Bağlamın Önemi

Belirli bir ortamda öğrenilen bilgi, aynı ortam içinde daha iyi hatırlanır. Burada ortam kavramıyla fizik, zaman ve psikolojik bağlam kastedilir. Psikoloji dersi salı ve perşembe günleri saat 10'da veriliyorsa, en iyi sınav sonuçları (diğer koşullar eşit tutulduğunda) salı ve perşembe günleri saat 10'da elde edilir. Herhangi bir olayı veya konuyu hatırlayamadığınız zaman, o konuyu öğrendiğiniz ortamı hatırlamaya çalışın ve bu ortamı belleğinizde iyice canlandırdıktan sonra o konuyu hatırlamayı deneyin. Hatırladığınız miktar artar.

İçinde büyüdüğünüz ortamdan uzun süre ayrı kalıp yeniden aynı ortama döndüğünüzde, çoğu hatıralarınızın geri geldiğini görürsünüz. Ortam ve bağlam belleğe kaydedilen bilgilerin bir parçası olarak depolanmış durumdadır, bellekteki bilgilerle çağrışım içindedir ve bu nedenle ara-bul-geriye getir ipuçları olarak iş görür.

Yalnız dış ortam değil, kişinin iç ortamı diyebileceğimiz psikolojik durumu da belleğe kaydedilen bilgilerin bir parçası olarak depolanır. 5. Bölüm'de bellek konusunu incelerken söylediğimiz gibi hüzünlü bir ruh hali içinde iken öğrenilen bilgi, yine hüzünlü olunduğu zamanlarda daha iyi hatırlanır. Neşeli ve mutlu anlarda öğrenilen bilgi, bireyin neşeli ve mutlu anlarında daha iyi hatırlanır. Bazı kişiler sarhoşken tanıştıkları kimseleri, alkolün etkisinden kurtulunca hatırlamazlar, ancak yeniden alkol aldıklarında hatırlayabilirler. Bu örnekler, öğrenirken içinde bulunduğumuz psikolojik durum ile, bellek arasında bir ilişki olduğunu gösterir.

Hatırlama konusunu düşününce, iyi çalışma becerilerini de düşünürüz. Aşağıda iyi çalışmayı gerçekleştirecek önemli bazı ilkeleri özet olarak inceleyeceğiz.

Nerede ve Nasıl çalışmalı

Psikologlar, beş aşamalı bir çalışma düzenini öğrencilere sağlık verirler. Bu aşamalar: (1) Tara, (2) Sor, (3) Oku, (4) Tekrar et ve (5) Gözden geçir olarak isimlendirilir.

(1) *Tara* : Bu aşamada genel bir bilgi edinilir: Kitap kaç bölümden oluşmuş, her bölümün alt bölümleri nelerdir ve hangi konular birbirini izler? Kitabın sayfa sayfa okunması söz konusu değildir.

(2) *Sor* : Bu aşamada kitabın bölüm ve alt-bölüm başlıklarını soru biçimine dönüştürmeniz salık verilir. Örneğin, bölüm başlığı "Sinir sisteminin kısımları" ise, sizin , "Sinir sisteminin kaç kısmı vardır ve isimleri nelerdir?" gibi bir soru sormanız beklenir. Her alt bölüm için böyle bir soru geliştirmelisiniz.

(3) *Oku* : Bu aşamada, yukarıda sorduğunuz sorulara cevap bulmak amacıyla bölümü ve alt bölümleri okumaya başlayın. Okurken sürekli sorunuzu aklınızda tutun.

(4) *Tekrar et* : Sorduğunuz soruları kitaba bakmadan, hatırınızda kalan bilgilerle, cevaplandırın.

(5) *Gözden geçir* : Şimdi yeniden kitaba dönün ve verdiğiniz cevaplarla, kitapta bulunan bilgileri karşılaştırın. Daha önce verdiğiniz cevaplarla, kitabın bilgileri arasındaki farklılıklara dikkat edin ve bu farklılıkları göz önünde tutarak, yeniden 3., 4. ve 5. aşamayı tekrar edin.

Bu tür çalışma sizin pasif değil, etkin ve faal bir biçimde konuyla ilişki kurmanızı sağlar. Ayrıca ilk başta konuyu tüm olarak taramak, konunun tüm çerçevesini göz önünde tutmanızı sağlar ve her öğrendiğiniz bilgiyi, bu çerçeve içinde anlamlı bir biçimde belirli bir yere oturtur. Böyle yapılandırma hem belleme, hem de hatırlama sırasında yardımcı olur. Baltaş (1989) *Üstün Başarı* kitabında, öğrencilerin kendilerine uygun verimli bir çalışma düzenini nasıl geliştirebileceklerini örnekleriyle ayrıntılı olarak anlatmıştır. Çalışmalarında ve sınavlarında daha etkin olmak isteyen öğrenciler bu kaynaktan yararlanabilir.

6. ÖZET

Bilişim dil, düşünme, problem çözme, hatırlama, kavramlaştırma, hayal etme, öğrenme, bilgi işleme ve sembollerin akılda kullanılışı gibi değişik zihinsel faaliyetleri içerir.

Dil bizim iletişim kurmamıza, bilgileri depolamamıza ve daha etkin düşünmemize yol açar. Fonemler konuşulan dilin en ufak ses birimleridir. Türkçe'nin fonemlerinin çoğu alfabemizdeki harflerle gösterilir. Morfem en ufak dil yapı birimidir. Gramer, dilin fonemlerinin, morfemlerinin, kelimelerinin bir araya gelerek nasıl bir cümle kurulacağını belirleyen söz kurallarından oluşur. Bu kurallar zaman içinde yavaş yavaş değişir. Dilbilimci, cümleleri değişik aşamalarda yapı birimlerine indirgeyerek analiz eder. Tümleç yapısı analizi, konuşanın söylemek istediği niyeti ifade edemez. Bu eksikliği gidermek amacıyla yüzey yapı ve derin yapı kavramları geliştirilmiştir: Yüzey yapı konuşanın kullandığı kelimeleri ifade eder, derin yapı konuşanın ilk baştaki niyetini belirtir. Dönüştürümlü gramer, derin ve yüzeysel yapı arasındaki ilişkileri sağlayan kuralları içerir.

Söylenenleri hatırlamamız yapılandırıcı ve yeniden yapılandırıcı süreçleri içerir. Şemalar, değişik kavramlar, olaylar, ya da nesnelerin zihnimizdeki yapılarıyla ilgili bilgilerdir. Şemalar duyduğumuz ve gördüğümüz bilgileri nasıl depolayacağımızı etkiler.

Dil gelişimi değişik aşamalarda oluşur. İlk altı ay cıvıldama devresidir ve bu devrede dünyanın her bölgesindeki çocuklar benzer sesler çıkarırlar. Çocuk bir yaşı civarındayken tek kelimeler ortaya çıkarmaya başlar ve çocuk bu tek kelimeleri anlamlı biçimde kullanarak iletişim kurmayı becerir. Bu tür tek kelimelik cümlelere tümcel söz adı verilir. On-sekiz ay civarında iki-kelimelik, telegrafik cümleler görülmeye başlanır. İkiden fazla kelime içeren cümlelerin ortaya çıkması daha uzun zaman alır ve bu devrede çocuklar arasında bireysel farklılıklar gözlenir. Bu farklılıklara rağmen, çocukların dil öğrenimi değişik diller konuşan farklı toplum ve ülkelerde aynı yapıyı gösterir: Basit gramer kuralları önce, karmaşık kurallar daha sonra öğrenilir.

Çocukların dili nasıl öğrendiği konusunda koşullama kuramları ve modern psikolinguistik kuramlar birbirinden farklı görüşler ileri sürerler. Koşullama kuramları dil davranışı ile bireyin diğer kassal davranışları arasında bir fark görmez ve dilin pekiştirme, sönme, cezalandırma gibi koşullama ilkeleri altında öğrenildiğini savunur. Psikolinguistik yaklaşım dilin biyolojik temeline önem verir ve insan çocuğunun konuşmaya genetik olarak "programlandığını" kabul eder. Bu genetik programı çevre harekete geçirir. Çocuk çevreden elde ettigi ipuçları sayesinde dilin gramerini kendisi keşfeder.

Dil ile düşünce arasındaki ilişki tartışmalıdır. Whorf dilin düşünceyi belirlediğini savunmuştur. Bugünkü görüş düşüncenin temelinde algılamanın yattığı, ancak dil ve düşüncenin karşılıklı birbirini etkilediği yönündedir.

Bir kavram, bir grup nesne, veya olayların aralarındaki ortak özellikleri belirten bir semboldür. Kavramlar düşünceyi kolaylaştırırlar, mertebeli bir yapıya sahiptirler ve soyutluk ve somutluk bakımından farklılıklar gösterirler. Dildeki öznel isimlerin dışındaki bütün kelimeler birer kavramdır. Ne var ki, bütün kavramlar kelimeyle gösterilmez, bazı kavramlar trafik işaretleri gibi sözlü olmayan sembollerle gösterilir.

Kavram oluşumunu değişik türlerde açıklayan yaklaşımlar vardır: Çağrışımsal yaklaşım, kavramı pekiştirilmiş çağrışımlar olarak görür. Bazı psikologlar kavram oluşumunun esasında hipotez oluşturma olduğunu savunmuşlardır. Kavramların temelinde kuralların yattığını söyleyen psikologların yanı sıra, kavramların temelinde prototiplerin bulunduğunu söyleyen psikologlar da vardır.

Problem, erişilmek istenen bir amacın ve bu amaca ulaşılmasını önleyen bir engelin varlığını ifade eder. Problem çözümü bilişsel süreçleri yoğun biçimde içerir. Problem çözümünün dört aşamadan oluştuğu söylenir: Tanıma, üretme, kuluçka ve değerlendirme. Alt-amaçlar oluşturma ve planlama problem çözümünde etkin stratejilerdir. Problem çözümündeki süreçlerde deneme-yanılmanın mı yoksa içgörünün mü ağır bastığı konusunda tartışma devam etmektedir. İşleve takılma daha önceki yaşantımızdan dolayı belirli nesnelerin algı ve kullanılışında saplantılar geliştirdiğimizi ve bu nesneleri problem çözme durumlarında yaratıcı bir biçimde kullanamadığımızı ifade eder. Zihinsel kurulum problem çözmede daha önce kullandığımız bir yöntemi, başka hiçbir seçenek aramadan, yeni problem çözme durumlarında tekrar tekrar kullanmamıza verilen isimdir.

Bilgisayar programları kullanarak insanın bilişsel işleyişini taklit etmeye benzetme adı verilir. Bu programların insanın zihinsel süreçlerini kopya ederek tekrar ettiği kabul edilir.

Belleği kuvvetlendirmek için atılacak adımlardan ilki, dikkati seçici bir biçimde, öğrenmek istenilen konu üzerinde yoğunlaştırmaktır. Bilgi işlem kapasitesi sınırlı olduğu için görülen, duyulan her şey belleğe aktarılamaz. Seçilen belirli birkaç konu üzerinde dikkat yoğunlaştırıldığında, bu konular daha iyi belleğe aktarılır ve daha iyi hatırlanır.

Belleği kuvvetlendirecek ikinci bir adım da, öğrenileni tekrar etmektir. Her tekrar öğrenileni daha iyi hatırda tutmayı sağlar. Seçici dikkat ve tekrara ek olarak belleğe yardımcı olacak diğer bir yöntem öğrenmek istenilen konuyu organize etmektir. Organizasyon öğrenmek istenilen konuya seçicilik ve anlam getirir. Daha önce bilinenle, yeni öğrenilen bilgiler arasında ilişki kurmaya olanak verir.

Yukarıdaki üç temel yöntem (seçici olarak dikkat etme, öğrendiğini tekrar etme ve öğrenilecek malzemeyi organize ederek öğrenme) başka bellek teknikleri kullanılarak daha da pekiştirilebilir. Bu bellek tekniklerinden biri bölgeyle çağrışım kurma, diğer biri yeni deyişler uydurarak öğrendiğimizi bize hatırlatma yöntemidir. Ayrıca birbiriyle etkileşen imgeler yaratarak da belleğimize yardımcı olabiliriz.

Hatırlamaya yardımcı olacak etkenlerden en önemlilerinden biri de konunun öğrenilmiş olduğu ilişkiler ortamında, veya o ilişkiler ortamına en çok benzeyen bir ortamda hatırlanmasıdır. İlişkiler ortamı, kişinin dışında yer alan nesnel ortamlar olarak düşünülebildiği gibi, kişinin duygu ve düşüncelerini belirten içsel ilişkiler ortamı olarak da düşünülebilir.

En etkin ve verimli biçimde çalışabilmek için psikologlar beş aşamalı bir çalışma düzenini öğrencilere sağlık verirler: (1) Tara, (2) Sor, (3) Oku, (4) Tekrar et ve (5) Gözden geçir. Bu beş aşamaya dikkat ederek çalışan öğrenci hem öğrenme hızını artırır, hem de öğrendiği konuları daha iyi belleğinde tutar.

Yedinci Bölüm

GÜDÜLENME

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Güdülenme nedir? Nasıl tanımlanır?*
2. *Güdülenmeyi açıklayan kuramlar nelerdir ve aralarında ne gibi farklar vardır?*
3. *Aç ya da tok olduğumuzu nasıl anlarız?*
4. *Susuz olduğumuzu ve ne kadar su içmemiz gerektiğini nasıl anlarız?*
5. *Cinsiyet ve diğer güdüler arasındaki benzerlik ve farklılıklar nelerdir? Cinsel davranışta öğrenmenin ne gibi etkileri vardır?*
6. *Karmaşık insan güdüleri sözünden ne anlıyorsunuz? Karmaşık insan güdülerinden hangisi sosyal yaşamımızda kendini sık sık gösterir?*

1. GİRİŞ

Akşam saat onu geçmiş durumda, yarınki sınava hazırlanmak amacıyla ders çalışıyorsunuz. Okuduğunuzu anlamamaya başlıyor ve acıktığınızı farkediyorsunuz. Canınız birşey çekiyor ama, ne olduğunu isimlendiremiyorsunuz. Evet, buldunuz! Canınız işkembe çorbası istiyor. İşkembeci 10 dakikalık uzaklıkta. Sizinle aynı yurtta kalan arkadaşınız Selim'e gidiyorsunuz ve "Haydi gel, köşedeki işkembecide birer işkembe çorbası içelim." diyorsunuz. İşkembecide çorbayı zevkle içerken içinizden "İyi ki aklıma çorba içmek geldi, tam da yerini buldu!" diye düşünüyorsunuz. Selim'le beraber olmak da hoşunuza gidiyor. Tekrar odanıza dönüp çalışmaya başladığınızda, okuduğunuzu, biraz öncesine göre, daha iyi anlamaya başladığınızı görüyorsunuz.

Güdülenmenin Tanımı

Yukarıda anlatılana benzer duygu ve düşünceleri herkes günlük hayatında yaşamıştır. Nasıl oluyor da aç olduğumuzun farkına varabiliyoruz? Yalnız aç olduğumuzun farkına varmakla kalmıyor, yukarıda verilen işkembe çorbası örneğinde olduğu gibi, belirli türden bir yiyeceği canımızın çektiğini de anlayabiliyoruz. Neden yalnız gitme yerine bir arkadaşımızla gitmeyi tercih ediyoruz? Böyle soruların cevabını bulmaya çalıştığımız zaman *güdülenme psikolojisi*nin alanı içine girmiş oluruz. Bu bölümde güdülenme psikolojisinin temel kavramlarını inceleyeceğiz. Bu kavramlardan ilki *güdü* (motivation) kavramıdır.

Güdü (motivasyon) istekleri, arzuları, gereksinmeleri, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülere dürtü (drive) adı verilir. İnsanlara özgü başarma isteği gibi yüksek dürtülere de gereksinme (ihtiyaç) denir. Güdüler organizmayı (1) uyarır ve faaliyete geçirir, (2) organizmanın davranışını belirli bir amaca doğru yöneltir. Organizmanın davranışında bu iki özellik gözlendiği zaman organizmanın *güdülenmiş* olduğu söylenir.

Güdü ve güdülenme kavramı psikolojinin keşfetmiş olduğu en önemli kavramlardan biridir. İnsanların ve hayvanların davranışlarının temelinde güdüler yatar. Güdüler ya bugün bilinen ve rahatlıkla anlaşılabilen, ya da henüz pek açık seçik anlaşılmayan türden olabilir. Nerede olunursa olunsun ve ne yapılırsa yapılsın, her davranış altında bir güdü veya güdüler zincirinin yattığı unutulmamalıdır.

Şu anda kendinize sorun: "Niçin bu kitabı okuyorum?" diye. Ya bir ders gereği olarak, ya da insanı bilimsel olarak anlamayı istediğiniz için, veya şu anda benim düşünemediğim başka bir nedenle kitabı okuduğunuzu görürsünüz. Her insan davranışının altında yatan bu kadar genel ve kapsamlı bir faktörü anlamak, psikologlar için önemlidir. Bu nedenle bu konuda yapılan araştırmaların sayısı gittikçe artmaktadır.

Bu bölümde önce güdülenme konusunda şimdiye kadar ortaya atılmış olan kuramlar ve yaklaşım tarzları gözden geçirilecek, daha sonra açlık, susuzluk ve cinsiyet gibi belli başlı önemli biyolojik güdüler incelenecektir. Biyolojik temeli şimdilik pek açık seçik olarak anlaşılamayan *duyusal uyarım* (sensory arousal) *arama güdüsünün* tartışması bunu izleyecektir. Güdü konusunun genel değerlendirmesini, insanlara özgü karmaşık güdüleri gözden geçirerek tamamlayacağız.

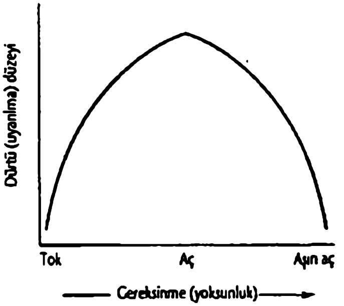
2. GÜDÜLENMEYE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Davranışın temelinde yatan güdülenme konusuna birbirinden farklı yaklaşımlar vardır. Bu kuramsal yaklaşımları aşağıda ana hatlarıyla ele alacağız.

Dürtü Kuramı

Organizma, yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan su gibi bir madde, ya da uyku gibi bir koşuldan mahrum bırakılmışsa, organizmanın bu durumuna *gereksinme* (gereksinim, ihtiyaç/need) hali adı verilir. Gereksinme hali organizmayı gergin bir duruma sokar, organizma harekete hazırdır; organizmanın bu durumuna *dürtü hali* adı verilir. Bu gergin hal, organizmayı gereksinmesini giderme yönünde harekete iter. Gereksinme giderildikten sonra organizmanın gerginliği azalır ve organizma normal hale geçer. Örneğin, susamış bir kedi su gereksinmesini gidermek için dürtülenir ve davranışı su arama ve içme yönünde olur. Suyu içtikten sonra kedinin su gereksinmesi karşılanmış olduğundan dürtü hali ortadan kalkar.

Dürtü (drive) kavramı, güdülenme konusunda uzun bir süre en önemli kavram olma niteliğini korumuştur. Belki de aklınıza şu anda "Gereksinme ile dürtü hali arasında niçin bir ayırım yapma gereği duyulur?" sorusu gelir. "Ne zaman gereksinme varsa o zaman dürtü hali olacağına göre, neden yalnız gereksinmeden söz etmiyoruz?" Bu sorunun cevabı yapılan bazı gözlemlerde yatar: Gereksinme ile dürtünün her zaman beraber yürümediğini deneysel gözlemler göstermiştir.



Şekil 7.1 Gereksinme ile dürtü arasındaki kuramsal ilişki.

Açlık gereksinmesini ve dürtüsünü ele alalım. Açlık gereksinmesi ile açlık dürtüsü arasındaki ilişki doğrusal bir ilişki değildir. Belirli bir açlık süresinden sonra gereksinme halen arttığı halde, başka bir deyişle fizyolojik düzeyde bireyin yiyeceğe gereksinmesi gittikçe arttığı halde, açlık dürtüsü azalır, hatta bir süre sonra, tamamen ortadan kalkar. Şekil 7.1'de gösterildiği gibi ilişki grafiği bir çana benzer. Açlık gereksinmesi ve açlık dürtüsü belirli bir dereceye kadar beraberce artar, daha sonra açlık gereksinmesi artmaya devam ettiği halde, açlık dürtüsü azalmaya başlar.

İnsan davranışlarını dürtü halleriyle açıklamak bir ara psikolojide moda olmuştu. Açlık, susuzluk gibi belirgin biyolojik gereksinmelerden söz ederken dürtü halinden söz etmek doğaldır. Ancak, insanın başarı isteğini açıklamak için bir "başarı dürtüsü"nden, etrafta gezmek, dışarı çıkıp yürümek için bir "gezinme dürtüsü"nden, söz etmek tuhaf kaçar. Her davranış için bir dürtü hali yaratmak belirli bir noktadan sonra gülünç olur. Zamanımızda psikologlar, dürtü kavramını her davranışın altına koyacak yerde, daha geniş alanlı bir güdülenme kavramı geliştirmişlerdir; dürtü kavramı biyolojik kökenleri açık seçik görülebilen gereksinmeler için kullanılır. Güdülenme kavramını daha ayrıntılı olarak bu bölümde yeniden ele alacağız.

Özendirici Uyarıcı Kuramı

Bazı davranışlarımız belirli bir biyolojik temel olmadan, çevredeki uyarıcılardan kaynaklanır. Aç olmadığımız halde, yemekten sonra verilen kahve, çikolata, veya dondurma bize çekici gelir. Yeni bir aleti kurcalamak, bir arkadaşın yeni müzik setini görmek için yol yürümek hepimizin aşina olduğu davranışlardır. Psikologlar, bireyin ilgisini çeken ve onu davranışa sürükleyen böyle uyarıcılara *özendirici uyarıcı* (incentive) adını vermişlerdir. Özendirici uyarıcılar çevremizde bulunan, bizi belirli bir davranışta bulunmaya yönelten, çekici eşya ya da olaylardır. Bu davranışlar herhangi bir biyolojik gereksinmeden kaynaklanmazlar.

Özendirici uyarıcı kavramı yalnız insanlar için değil, hayvanlar için de geçerlidir. Yapılan denemelerde hayvanlar, hiçbir gıda değeri olmayan sakarin uyarıcısının tadını alabilmek veya kendileri için "yeni" olan bir kırmızı objenin bulunduğu odaya geçebilmek için yeni davranışlar öğrenmişlerdir.

Dürtü kuramı tamamıyla organizmanın içine önem verir; sanki organizmanın içindeki bir güç onu belirli bir yöne iter. Özendirici uyarıcı kavramı ise organizmanın dışındadır ve organizmayı kendine doğru çeker. Bu iki görüşü birleştirdiğimizde daha kapsamlı bir açıklama biçimi elde etmiş oluruz; başka bir deyişle organizmayı hem *içten iten* (push), hem de *dıştan çeken* (pull) faktörleri hesaba katmış oluruz. Bu iki faktörü de kapsayan kurama *it - çek kuramı* adı da verilir ve bugün psikolojide sık kullanılan bir yaklaşımdır.

Uyarıcılar belirli bir gereksinme karşılıyorsa özendiricilikleri artar. Örneğin, hiç aç olmayan birine döner kebap özendirici bir uyarıcı değildir, ancak birey acıktıkça, döner kebabın özendiriciliği artar. Burada açlık duygusu olarak ifade edebileceğimiz dürtü haliyle, yiyecek uyarıcısının özendiricilik derecesi arasında, belirli bir etkileşim söz konusudur.

Optimal Düzeyde Uyarılma Kuramı

Bir diskotekte müzik çalarken arkadaşınızla konuşmaya kalkıştığınızda birbirinizi anlamakta büyük zorluk çekersiniz. Ne var ki, aşırı şiddetteki bu müziği dinlemek için beraberce diskoya giden çok sayıda kişi vardır. Bu davranışı dürtü hali yaklaşımıyla açıklayamayız, çünkü "kendini şiddetli müziğe maruz bırakma" diye bir gereksinme yoktur; özendirici uyarıcı yaklaşımı ise yüksek sesle çalınan müziğin neden bazen istenip, bazen istenmediğini açıklayamaz.

Hayvanlar üzerinde yapılan gözlemler, belirli bir uyarılma derecesine erişmek için hayvanın bazı davranışlara girişttiğini göstermiştir. Mesela bir maymun, kapıyı açıp bir odaya bakabilmek için oldukça zor bir kapı açma mekanizmasını seve seve öğrenmiştir. Fareler üzerine yapılan başka bir deneyde, karanlıkta bırakıldığında fare ışığı nasıl yakacağını öğrenmiş ve başka bir durumda ise aynı fare, ışıklı odada iken ışığı nasıl söndürebileceğini öğrenmiştir.

Bu gözlemler, hayvanların çevrelerinde değişiklik istediklerini gösterir. Aynı istek insanlar için de geçerlidir. Etrafımızda fazla gürültü olduğu zaman sakin bir yere çekilmek isteriz; etraf sakin olduğu zaman gürültülü toplantılara, ya da diskoya gitmek hoşumuza gider.

Bu gözlemlere dayanarak psikologlar *optimal uyarılma düzeyi* (optimal-level-of-arousal) kavramını ileri sürmüşlerdir. Bu kavram organizmanın belirli bir uyarılma düzeyinde kalmak istediğini varsayar. Bu uyarılma düzeyine optimal uyarılma düzeyi adı verilir. Bu uyarılma düzeyinin altına düştüğünde organizma çevresinde daha çok uyarılma arar. Organizma optimal-uyarılma-düzeyinin üstünde bir uyarılma halindeyse, daha sakin bir çevre arar ve homeostatis* kavramında olduğu gibi, belirli bir uyarılma düzeyini devam ettirmeye çalışır.

İçgüdü Kuramı

Hayvanlar bazen belirli durumlarda ve belirli uyarıcılar karşısında türlerine özgü son derece yapılaşmış davranışlar gösterirler. Bu tür davranışlara

---

(*) Canlıların, vücutlarındaki bazı elemanlar arasındaki dengeyi sabit tutma eğilimi (Bkz. s.238) içgüdüsel davranış adı verilir. İçgüdüsel davranışlar doğuştan vardır, öğrenilmemişlerdir ve önceden saptanmış bir yapı içerisinde kendilerini gösterirler. Doğuştan gelen yapılaşmış davranışlar belirli uyarıcıların ortamında ortaya çıkarlar.

Örneğin, bir erkek aslan, kendi bölgesinin sınırları içine giren diğer bir erkek aslanı hemen tanır ve saldırır. Aynı davranış erkek kuşlarda da gözlenmiştir; kanadının yapısı ve tüylerinin renginden diğer erkek kuşu tanıyınca ona saldırır. Bu davranış bireysel farklılıklar göstermez, o türün bütün bireylerinde, aynı uyarıcı ortamda aynı biçimde ortaya çıkar.

İçgüdüsel davranışlar belirli bir biyolojik gereksinmenin sonucu olarak ortaya çıkmazlar. Kendi bölgesini koruma, analık, yuva kurma, ceviz ve fındığı toprağa gömme davranışları değişik türlerde gözlenen bazı içgüdüsel davranışlara örnek oluşturur.

Hayvanlarla ilgili olarak içgüdüsel davranışlardan söz edildiğinde itiraz eden pek çıkmaz. Ne var ki, insanların bazı davranışlarının temelinde içgüdülerin yattığını ortaya attığınız zaman itiraz eden çok olur. Bowlby (1969) gibi bazı psikologlar, saldırganlık, kıskançlık, bölgeyi koruma gibi davranışların insanlarda içgüdüsel olduğunu iddia etmişlerdir. Fakat bazı psikologlar bu görüşe itiraz eder, insan davranışının tümünün temelinde yalnız öğrenmenin yattığını savunurlar.

Konrad Lorenz, Karl von Frisch ve Nikolas Tinbergen gibi Avrupalı etologlar (hayvan davranışlarını hayvanın doğal çevresi içinde inceleyen bilim adamları) bu konuda Nobel armağanı kazanan araştırmalar yapmışlardır. Bu bilim adamları, hayvanlar için geçerli kavramların çoğunun insanlar için de

Resim 7.1 Örümcek binlerce yıllardır atalarının yaptığı ağın aynısını, kalıtım yoluyla kendine aktarılan içgüdüsüyle yapar. Burada öğrenme söz konusu değildir.

Resim 7.2 Etolog Konrad Lorenz ve basımlama yoluyla kendine bağlanan kaz yavruları.

geçerli olduğunu savunurlar. Bu konuda bilim adamları arasında herhangi bir anlaşmaya ulaşılmış değildir. Konu bilimsel aydınlığa tam kavuşmamış olduğundan, psikologlar arasındaki tartışma devam etmektedir.

Basımlama

Etologların gözlemiş olduğu bir olay önem kazanmış ve psikoloji alanında sık sık kullanılan bir kavrama yol açmıştır: *Basımlama* (imprinting). *Basımlama*, bazı kuşların yumurtadan ilk çıktığı anda çevresinde hareket eden ilk nesneye bağlanıp sürekli o nesneyi izlemelerine verilen isimdir. Konrad Lorenz ilk gözlemini kaz civcivleri üzerine yapmıştır; civciv yumurtadan ilk çıktığında Lorenz yürümüş ve civciv onu izlemiştir. Daha sonra civcivin annesi onun yanına geldiği halde civ civ Lorenz'i izlemeyi bırakmamıştır. Lorenz'in gözleminden sonra çok sayıda araştırmacı değişik kuşlar üzerinde yüzlerce araştırma yapmış ve civcivleri, hareket eden renkli kutudan, kedi köpeğe varıncıya kadar değişik hayvanlara basımlamışlardır (Hoffman ve Ratner, 1973).

Akla gelen sorulardan biri şudur: Acaba civciv ancak belirli dönemler içinde mi basımlamaya uygundur, yoksa her zaman basımlama olabilir mi? Bu tür soruları cevaplamak için kaz civcivleri üzerinde deneysel olarak çalışan Psikolog Hess şu önemli deneysel bulgulara ulaşmıştır:

(1) Civciv doğumdan sonra 13 ile 16 saat arasındaki üç saatlik zaman süresi içinde, hareket eden bir nesneye maruz bırakılırsa basımlama en iyi şekilde gerçekleşir. Bu devre geçtikten sonra basımlama geçen zamana oranlı olarak gittikçe zorlaşır. Psikologlar bu devreye *kritik dönem* (critical period) adını verirler.

(2) Civcivin hareket eden objeyi izlediği zamanla, basımlamanın kuvveti arasında doğrudan bir ilişki vardır. Civciv hareket eden nesneyi uzun bir süre izlemişse, basımlama kuvvetli, kısa bir süre izlemişse, basımlama zayıf olur (Hess, 1972).

Bazı psikologlar kritik dönemin bu kadar dar bir zaman süresi içinde olmadığını, daha geniş bir dönemi kapsadığını savunur. Diğer bazı psikologlar, insan yavrularının da basımlama davranışı gösterdiğini savunmuş ve örnek olarak bebeğin anneye bağlanışını göstermişlerdir. Gelişim psikologları, kritik dönem kavramının insanlar için geçerli olup olmadığı konusunda kesin bir fikir beraberliğine henüz ulaşamamışlardır.

Bilinçdışı Güdülenme (unconscious motivation) Kaynağı

Şimdiye kadar tartıştığımız güdüler ya belirgin biyolojik temeli olan, veya biyolojik temeli pek bilinmeyen, biraz kalkıp gezinme ya da diskoya gitme gibi, bizi hangi yöne ittiğini bilebildiğimiz türden güdülerdi. Bu bölümün başında verdiğimiz örnekte, derse çalışırken acıkmanız, canınızın işkembe çorbası istediğini farketmeniz ve yalnız başına gitmek yerine arkadaşınız Selim'le gitmeyi tercih etmeniz, sebebini bilerek yaptığınız davranışlardı. Acaba yaptığımız bazı davranışların altında yatan nedenlerin farkında olmayabilir miyiz? Bir başka deyişle, davranışın güdüsü bilincimizin dışında yatabilir mi?

Bazı psikologlar bu iki soruya da "Evet" cevabı vererek, *bilinçdışı güdülerin* varlığını kabul ederler. Bu psikologları iki grupta ele almak gerekir: (1) İlk gruptakiler bilinçdışı güdülerin kuvvetli olduğunu ve davranışı büyük ölçüde biçimlendirdiğini savunurlar; (2) diğerleri bilinçdışı güdülerin ancak sınırlı derecelerde davranışımızı etkilediğini kabul ederler.

Birinci gruptaki psikologlar Freud'un görüşünden etkilenirler ve toplumca kabul edilmeyen saldırganlık ve cinsiyet eğilimlerinin bilinçdışına itildiğini, ne var ki kuvvetli eğilimlerin bilinçdışından sürekli olarak davranışımızı etkilediğini kabul ederler. Örnek olarak da birçok klinik gözlemler verirler: Devamlı evi temizleyerek, annesinin "dizinin dibinde" zamanını geçiren genç kadın temizlemeye bu kadar zaman ayırmasının sebebini bilemez. Ne var ki, Freudcu yaklaşımı izleyen psikoterapistlere göre, temizleme davranışı, sosyal yaşamı kısıtlayarak, rahatsız olduğu "erkeklerle tanışma" ortamından kaçmak için bir bahane oluşturmaktan başka bir şey değildir.

İkinci gruptaki psikologlar bilincin çok sayıda derecelemeleri olduğunu, bazı güdülerimizin tam anlamıyla açık-seçik, bazılarının daha az farkında olduğumuzu ve bazı düşünce ve arzularımızın da hiç farkında olmadığımızı kabul ederler. Ne var ki, bu "bilincinde olma ölçeği" içinde davranışımızı belirleyen güdülerin az bir kısmının bilinçdışında bulunabileceğini düşünürler. Bilinçli güdüler belirli bir davranışı açıklayamazsa, ancak son çare olarak, bilinçdışı güdülere başvurmamız gerektiğini savunurlar.

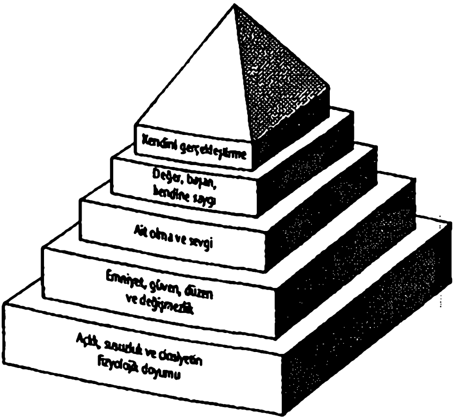
Davranışçı psikologlar ise, bilinçli veya bilinçdışı güdüleri ölçmek ve böylece bilimsel bir araştırma ortamına sokmak olanağı olmadığını savunurlar. Onlara göre, böyle güdü ve arzuları temel alarak insan davranışını açıklamaya çabalayan yaklaşımların bilimsel bir temeli yoktur. Bu görüşler bilimsel psikolojik tartışma içinde ele alınmamalıdır. 13. Bölüm'de klinik psikoloji yaklaşımlarını incelerken bu konuları daha geniş olarak tartışacağımız için burada ayrıntılarına girmeyeceğiz.

Maslow'un Gereksinme Derecelemesi

Abraham Maslow (1971) insan güdüleriyle ilgilenen ünlü psikologlardan biridir. Maslow, insan güdülerinin hayvan güdülerinden bazı yönlerden farklı olduğunu savunmuş ve insan güdülerini bir piramid gibi birbiri üstüne merdiven basamağı şeklinde çıkan mertebeli bir düzen içinde düşünmüştür. Bu güdü piramidinin temelinde, Şekil 7.2'de görüldüğü gibi, biyolojik güdüler, üst katında ise psikolojik güdüler yer alır. Maslow'a göre, temeldeki bir güdünün gereksinmeleri karşılanmadan, birey üst düzeydeki güdülerden etkilenmez. Alt düzeydeki güdüler doyuma ulaşınca birey, üst düzeydeki güdülere hazır hale gelir.

Bir gemi kazası sonunda kendinizi bir adada buluyorsunuz. Açsınız, susuzsunuz, elbiseleriniz yırtılmış ve hava soğuk. Bu durumda "elime kâğıt kalem alıp, şu adaya gelişimin ve ilk günlerimin romanını yazayım" diye düşünmez, büyük bir ihtimalle açlıkla, susuzlukla, soğuktan korunmayla ilgili temel gereksinmelerinizi karşılamaya çalışırsınız. Bu gereksinmelerinizi karşıladıktan sonra, kendinize bir kulübe yapıp, adada olması muhtemel yırtıcı hayvanlardan kendinizi korumaya kalkışabilirsiniz. Daha sonra, "Acaba etrafta başka kimse var mı?" diye düşünmeye başlar ve diğer insanlarla ilişki kurmanın yollarını aramaya koyulursunuz. Ancak diğer insanlarla ilişki kurduktan ve toplumun bir parçası olduktan sonra, bu toplumun en gözde bireylerinden biri olmayı amaçlar ve yaşamınızın deneyimlerini yaşantılarını gerçekleştirmeye yönelirsiniz.

Piramidin en üst tepesinde yer alan *kendini-gerçekleştirme* (self-actualization) aşamasına herkes ulaşamayabilir. Fakat büyük ressamlar, sanatkârlar, yazarlar, şairler, filozoflar ve mistikler bu aşamaya gelerek, yaşamlarının en önemli doruk deneyimlerini gerçekleştirmiş kimseler arasına girerler. Kendini gerçekleştirmiş kimseler her zaman şöhretli ve tanınmış kimseler olmak zorunda değildir; yaşamını son derece anlamlı gören ve yaşamın her dakikasını doyarcasına yaşayabilen herkes, ister tanınmış ister tanınmamış


Kendini gerçekleştirme
Değer, başarı, kendine saygı
Ait olma ve sevgi
Emniyet, güven, düzen ve değişmezlik
Açlık, susuzluk ve cinsiyetin fizyolojik doyumu

Şekil 7.2 Maslow'un insan güdülerinin piramidi. Bir aşamadaki gereksinmeleri karşılamadan daha üst aşamadaki gereksinmelerin farkına varamayız.

olsun, bu aşamayı gerçekleştirmiş olarak algılanır.

Bu kişiler hayatın tadını alarak yaşarlar, yaratıcıdırlar, yaşama gülümseyerek bakarlar. Bu kişiler kendilerini özgür hissederler; yaşamın karmaşıklığına büyük bir saygı duyarlar ve olayları yargılamadan olduğu gibi kabul etmeyi başarırlar.

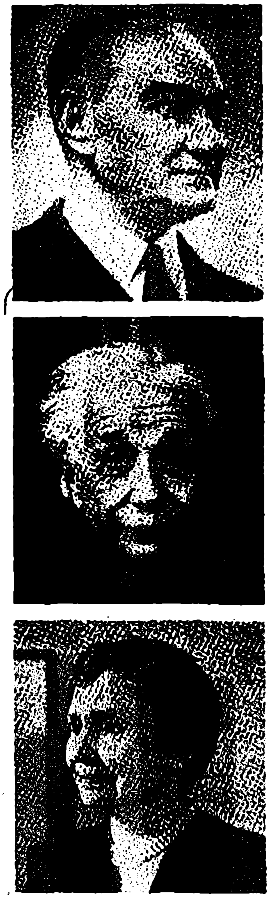
Kendini gerçekleştirmiş kişiler olmadığımız halde, kısa süren *doruk yaşantılarımız* (peak experience) olmuştur. Bize verilen bir görevi tam anlamıyla yaptığımız, bir başkasına, onun zor bir durumunda, hiçbir karşılık beklemeden elimizden geldiğince yardım ettiğimiz, hiç karşılık beklemeden ve kıskanmadan bir başkasını sevebildiğimiz zaman, bu cins doruk yaşantıları, kısa bir süre için de olsa, yaşarız. Doruk yaşantılar, sürekli olmasa bile, herkesin yaşayabileceği türdendir.

Konuyu tamamlamadan önce, Maslow'un piramidiyle ilgili şu noktaları açıklığa kavuşturmamız gerekir:

(1) Üst düzeydeki bir güdüye gidebilmek için alt düzeydeki bütün güdülerin doyuma ulaşması gerekliliği yoktur; belirli bir derecede doyumluluk sizi öbür düzeye hazır hale getirebilir.

(2) Bireyden bireye düzeyler arasında farklılık olabilir; bazı kimseler için sosyal ilişkiler kurarak insanlarla yakınlaşma güdüsü, emniyet ve korunma düzeyinden daha önce gelebilir, fakat bir başkası için bu doğru olmayabilir.

(3) İnsanların içinde büyüdüğü aile ortamı ve kültürün değerleri, hangi düzeydeki güdülerin daha belirgin ve baskın bir rol oynayacağını saptar.



Resim 7.3 Kendini gerçekleştirmiş ve insanlığa örnek olmuş üç kişi: Mustafa Kemal Atatürk, Albert Einstein ve Helen Keller.

Çevresinde ve içinde yetiştiği sosyo-kültürel ortamda paradan başka bir şey konuşulmayan bir kişinin, manevi değerlerin ağır bastığı kendini gerçekleştirme aşamasına geçmesi zor olur. Öbür yandan, Yunus Emre'nin mistik görüşü içinde yetişmiş ve "Bir Ben vardır bende benden içeri" anlayışı çerçevesinde yaşamın anlamını arayan bir kimse için, maddi kazanç ve başarılar pek önemli bir rol oynamaz; onun aradığı mutluluk, Mevlana'nın ve Yunus Emre'nin aradığı türdendir. İki farklı ortamda yetişen bireylerin güdü piramitleri, birbirlerinden farklı gelişmeler gösterir.

Buraya kadar genel anlamda güdüleri ve güdülenmiş davranışı açıklama çabası gösteren, dürtü, özendirici uyarıcı, optimal uyarılma düzeyi, içgüdü, bilinçdışı güdülenme ve güdüler piramidi gibi güdü kuramlarını gözden geçirdik. Şimdi üç temel gruptaki güdüleri inceleyeceğiz. Bunlar: I. Açlık, susuzluk ve cinsiyet gibi biyolojik güdüler, II. Duyumsal uyarım için güdülenme ve III. Karmaşık insan gereksinmeleridir. Şimdi biyolojik güdülerden açlığı inceleyelim.

3. AÇLIK

Açlık, hepimizin bildiği, her gün yaşadığımız en belli başlı güdülerimizden birini oluşturur. "Niçin acıkırız?", "Acıktığımızı nasıl anlarız?", "Doyduğumuzu nasıl anlarız?" gibi sorular araştırmalara konu olmuştur. Açlıkla ilgili bildiklerimizi uygun altbaşlıklar altında aşağıda vereceğiz. Konuyu incelemeye homeostatis kuramı ile başlayalım.

Homeostatis Kuramı

Yaşamın sürdürülebilmesi, belirli maddelerin sürekli alınmasına bağlıdır. Su, gıda, hava, belirli bir derecede ısı gibi gerekli koşullar sağlanamazsa ölürüz. Koşullardan birinin eksik olduğu, ya da bu koşullar arasında bir denge olup olmadığı nasıl anlaşılır? Sorunun cevabı homeostatis kavramında yatar.

Bir binanın iç ısısını sürekli dengede tutan termostat gibi, homeostatis de yaşamımız için gerekli koşulları gerekli denge düzeyinde tutar. Örneğin belirli türden maddeler kanda eksilip denge bozulursa, homeostatis düzeni acıktığımızı veya susadığımızı kandaki eksilen maddeler aracılığıyla bize bildirir. Yukarıda söylendiği gibi, homeostatis bir binanın iç ısısını düzenleyen termostat aletine benzer; ısı düşünce termostat otomatik olarak kaloriferi yakar ve ısı yükseldiği zaman söndürür. Gerekli miktarda yiyecek alındığı zaman homeostatis "doyulduğunu" bildirir ve daha fazla yenmez.

Homeostatis insan ve hayvanlarda aynı şekilde işler. Daha ilerde de görüleceği gibi doğuşta, tıpkı diğer canlılarda olduğu gibi, bu düzen insanlarda işler haldedir, ne var ki kötü yeme ve içme alışkanlıkları, olumsuz öğrenmeler homeostatisi bozarak işlemez hale getirir. Şimdi açlık güdüsüyle ilgili olarak homeostatis düzeninin nasıl işlediğine bakalım.

Aç Olduğumuzu Bize Bildiren İpuçları

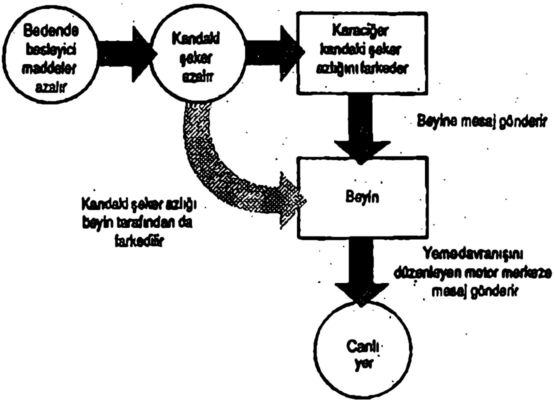
Açlıkla ilgili bir homeostatis düzeni incelendiğinde karşımıza iki soru çıkar: (1) Açlık sonucu bedende oluşan kimyasal değişmeler, hangi organlar veya süreçler aracılığıyla beyine ulaşır? (2) Beynin hangi bölgesi, gelen "açlık" mesajını alır ve bu mesaja nasıl tepkide bulunur? Önce beden içinde oluşan ve açlık duygusunu beyine bildiren ipuçlarından söz edelim.

Kandaki Şeker Düzeyi ve Kısa Süreli Denetim : Yıllardır kan şekeri düzeyi ile açlık güdüsü arasında bir ilişki olduğu bilinir. Bir kimseye insülin verildiğinde, insülin kandaki şekeri yok eder ve açlık duygusuna yol açar. Öte yandan, açlık hisseden bir kimsenin kanına doğrudan glikoz (kana doğrudan verilebilen şeker türü) verildiğinde, açlık duygusu ortadan kalkar. Kan, bedenin diğer yerlerine gittiği gibi beyine de gider, bu nedenle beyin, kandaki şeker miktarını sürekli "bilir" ve şeker miktarı belirli bir düzeyin altına düşünce, beyin açlık güdüsünü oluşturur.

Bu yaklaşımı basit bulan ve kabul etmeyen çok sayıda araştırmacı vardır. Onlara göre, açlık duygusuyla kandaki şeker miktarı arasındaki ilişki göründüğünden daha karmaşıktır. Elinizdeki giriş düzeyinde bir psikoloji kitabı olduğu için burada tartışmaların ayrıntılarına girmeyeceğiz.

Yağ Düzeyi ve Uzun Süreli Denetim : Hayvanların çoğu, ağırlıklarını uzun zaman süreleri içinde, büyük bir kesinlikle denetleyebilir. Bir mevsimden bir mevsime, ya da bir yaş döneminden diğer bir yaş dönemine göre hayvanlar büyük bir ağırlık değişimi göstermezler. Biz insanlar gibi dış sosyal baskıların ve önceden öğrenilmiş kötü alışkanlıkların etkisi altında olmadıkları için, bedenlerinden gelen uyarıcılara daha kolaylıkla uyabilirler. Burada sorulması gereken soru şudur: Uzun zaman süresi içinde bedenin ağırlığını düzenleyen mekanizma nasıl çalışır? Düzenleyici mekanizma besbelli ki hayvanın bedeninde yer alır. Bizim bilmek istediğimiz, bedende yer alan bu düzenin temelinde ne gibi süreçlerin yattığıdır.

Bazı araştırmacılar, hayvanın bedenindeki yağ miktarının, beden ağırlığını düzenleyen mekanizmanın temelinde yattığını varsayarlar. Onlara göre, bedendeki yağın miktarını kanda bulunan özel bir biyokimyasal madde belirtir, bir başka deyişle yağ arttıkça biyokimyasal maddenin miktarı da artar. Bu maddenin azlığı veya çokluğuna göre, hayvan yiyecek miktarını ayarlar. Fakat bu hipotez henüz deneysel olarak ispat edilmiş değildir (Cotman ve McGaugh, 1980).

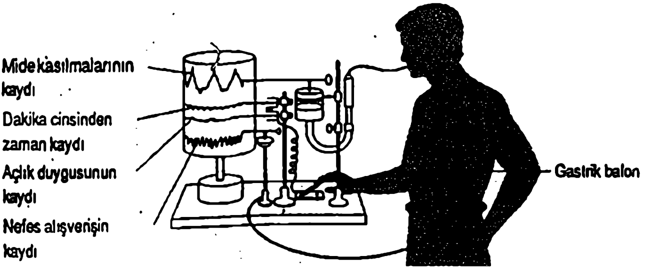

Bedende besleyici maddeler azalır
Kandaki şeker azalır
Karaciğer kandaki şeker azlığını farkeder
Beyine mesaj gönderir
Beyin
Kandaki şeker azlığı beyin tarafından da farkedilir
Yemedavranışını düzenleyen motor merkeze mesaj gönderir
Canlı yer

Şekil 7.3 Açlık ve yeme davranışının basitleştirilmiş diyagramı.

Hormonlar ve Yeme Davranışı: Bazı araştırmacılar, belirli hormonların kan yoluyla beyine giderek, bedenin ne kadar ve ne tür gıdaya gereksinmesi olduğunu bildirdiklerine inanırlar. Örneğin, Dockray, Gregory ve Hutchison (1978) adlı araştırmacılar, bağırsaklarda kolesistokinin (*cholecystokinin*) adlı bir hormonun üretildiğini gözlemişlerdir. Bu hormon kana enjekte edildiği zaman birey yemek yemiş gibi "doygunluk" hisseder. Bunun gibi daha başka hormonların bulunacağı umudu araştırcılar arasında yaygındır.

Bir Uyarıcı Olarak Mide: Acıktığımız zaman midemizin kasları kasılarak hareket etmeye başlar ve yemek yedikten sonra kas hareketleri ortadan kaybolur, özümlemeyle ilgili başka tür hareketler başlar. Fakat psikologlar arasında kimse, mide kasılmalarının insan açlığının temelinde yattığını iddia etmemiştir. Çünkü mide kasılmalarına yol açan uyarıcı düzeni, büyük bir olasılıkla, beyine açlıkla ilgili bilgileri götüren uyarıcı düzeninin kendisidir. Midesi kanser, ülser ya da başka nedenlerle çıkartılmış hastalar, bu tip ameliyatlardan sonra yine açlık duymaya devam ederler. Bu gözlem, mide kasılmalarının açlık duygusunun temelini oluşturmadığını gösterir.

Diğer İç Uyarıcılar: Yukarıdaki tartışmalardan anladığımıza göre, yeme davranışı ve açlık duygusu değişik faktörlerin etkisi altındadır. Kandaki şeker, yağ miktarı veya hormon türü birer faktör olduğu gibi, mide kasılmaları da faktörlerin biridir. Belki de bedenin ağırlığı, bedenin ısısı, karaciğerin faaliyeti de birer faktör olarak açlık duygusunu etkileyebilir. Gördüğünüz gibi, yemek yeme ve onun altında yatan açlık duygusu gibi son derece basit zannettiğimiz bir davranış bile, henüz bütün ayrıntılarıyla anlaşılmış değildir. Belki bu karmaşıklığından olacak, kilo vermek isteyen kişiler bu arzularını kolay kolay gerçekleştiremezler.

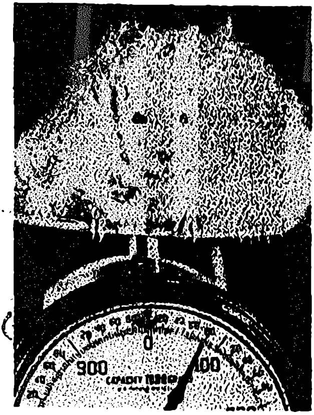


Şekil 7.4 Bu deneyde, denek bir balon yutmuş ve balon mideye indikten sonra, midenin cidarlarına dokunacak kadar şişirilmiştir. Mide kasılmaları, şekilde gösterildiği biçimde kaydedilmiştir. Açlık duygusunu önündeki levyeye basarak denek kaydetmiştir. Elde edilen sonuçlar, açlık duygusuyla mide kasılması arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Hipotalamik Denetim

Homeostatis kavramını tartıştıktan sonra açlıkla ilgili olarak şu iki soruyu sorduk: (1) Açlık güdüsü sonucu oluşan kimyasal değişmeler hangi organlar ya da süreçler aracılığıyla beyine ulaşır? Soruya cevap olarak yukarıdaki bulguları getirdik. İlgilendiğimiz ikinci soru şuydu: (2) Beynin hangi bölgesi gelen "açlık" mesajını alır ve bu mesaja nasıl tepkide bulunur?

Beynin tabanına yakın bir yerde bulunan hipotalamusun açlık duygusu ve yeme davranışıyla ilgili olduğu uzun zamandır gözlenmiştir. Bu gözlemler sistematik araştırmalarla daha da kesinleşmiştir. Hayvanlar üzerinde yapılan beyin araştırmalarında, hipotalamusu etkilenen hayvanın yeme davranışında gayet belirgin değişiklikler gözlenmiştir.



Resim 7.4 Farenin alt iç (ventromedial) hipotalamusunda lezyonlar yapıldıktan sonra fare oburlaşmış ve normal ağırlığının üç katını kazanmıştır.

Araştırmalarda hipotalamusu elektriksel uyarma veya belirli bölgelerini ameliyatla çıkarma gibi iki tür yöntem kullanılmıştır. Örneğin, hipotalamusun belirli bölgelerini elektrikle uyarınca hayvan yemeye başlamış (iştahı açılmış), başka bölgelerini uyarınca yemeyi kesmiştir (iştahı kapanmıştır). Yine aynı şekilde beyin ameliyatıyla hipotalamusun belirli bölgeleri alt iç (ventromedial) hipotalamus çıkartılınca hayvan sürekli yemiş ve aşırı kilo almıştır. Ameliyatla çıkartılan diğer bir bölge (lateral hipotalamus) ise hayvanın yeme davranışını tamamıyla ortadan kaldırmıştır, öyle ki, hayvan açlıktan ölse dahi yiyeceğe ilgi göstermemiştir.

Öyle görülüyor ki, hipotalamusun bir bölgesi "yemeye başla," diğer bir bölgesi de "yemeyi durdur" komutunu vermektedir. Beyindeki iki bölge, arabadaki gaz pedalı ve fren gibi birbirinden farklı, fakat birbirini tamamlayıcı görevler yapar. Bazı araştırmacılar, yukarıda söylediğimizden daha karmaşık olan süreçlerin açlık duygusunun ve yeme davranışının temelinde yattığını varsayar. Onlara göre şimdiye kadar beynin çalışmasıyla ilgili öğrendiklerimiz, büyük bir ansiklopedinin içindeki tüm bilgiyle, giriş sayfalarındaki bilgi miktarının karşılaştırılmasına benzer (Panksepp, 1971).

Dış Uyarıcılar ve Açlık

Pek aç değilsiniz, ne var ki bir grup arkadaşınızla berabersiniz ve onlarla birlikte dönerciye gidiyorsunuz. Aç olmadığınız için onlarla oturup konuşmayı, ama yememeyi düşünüyorsunuz. Garson herkesin ısmarladığını getirip masaya koyunca dönerin kokusu ve görünüşü sizi acıktırıyor ve kararınızı değiştirip siz de döner ısmarlıyorsunuz. Bu tip davranış yalnız insanlara özgü değildir, öyle görülüyor ki, tavuklar da belirli ortamlarda "tok" olmaktan vazgeçip yemeye başlıyorlar. Örneğin, bir aç tavuğa artık hiç yiyemez duruma gelinceye kadar yem verin, doyurun. Sonra bu tavuğu, yemlenen başka tavukların arasına koyduğunuzda, "doymuş" tavuk yeniden yemeye başlar.

Epstein ve Teitelbaum (1962) farelerin yemeleriyle ilgili ilginç bir araştırma yapmışlardır. Araştırmacılar, fareyi daha önce öğrenme konusuyla ilgili olarak incelediğimiz Skinner kutusu gibi bir deneysel ortama yerleştirmişlerdir. Bu deneysel ortam içinde, yiyecek maddesi farenin ağzından geçmeden doğrudan farenin midesine gidecek şekilde bir düzen geliştirmişlerdir; öyle ki, fare manivelaya bastığında, önceden belirlenmiş bir yiyecek miktarı farenin ağzına dokunmadan midesine gider. Fare bu denemede yiyeceği hiçbir zaman görmemiştir; bir başka deyişle dış uyarıcı tamamıyla ortadan kaldırılmıştır.

Elde edilen sonuçlar ilginçtir: Fare doğrudan midesine giden yiyeceğin miktarını bilir ve gerektiği kadar gıda aldıktan sonra, manivelaya basmaz. Her manivelaya basışta verilen gıda miktarı değiştirildiğinde fare, ancak kendisi için gerekli gıdayı alıncaya kadar manivelaya basmıştır. Her basışta verilen miktar azalınca farenin basma sayısı artmış, miktar çoğalınca farenin basma sayısı azalmıştır; her iki durumda da gereksinme olan gıdayı alınca fare manivelaya basmayı bırakmıştır.

Bu deneme, açlık duygusunun bilinmesinde ve denetiminde iç uyarıcıların, bir başka deyişle homeostatis düzeninin ne kadar etkin bir biçimde çalıştığını gösterir.

Aşırı Şişmanlık

Aşırı şişmanlık (obesity) önlenebilir mi? Kalıtımsal mıdır, yoksa yeme alışkanlığının bir sonucu olarak mı aşırı şişmanlık ortaya çıkar? Richard Nisbett (1972) bu alanda yapılan araştırmaları gözden geçirerek şu sonuçlara ulaşmıştır: Ağırlık insandaki yağ hücrelerinin *büyüklüğü* ve *sayısına* bağlıdır. İnsanların günlük gıdalarının türü ve miktarı hücrelerin büyüklüğünü belirlemektedir. Bu nedenle, günlük yiyeceğine dikkat eden bir kişi, yağ hücrelerinin büyüklüğünü denetleyebilir. Ne var ki, yağ hücrelerinin sayısının günlük gıda rejimiyle ilgisi yoktur. Yağ hücresinin sayısı hem kalıtımla hem de yaşamın ilk iki yılındaki yiyecek rejimiyle belirlenmektedir (Knittle, 1975). Bu demektir ki, yediklerinizin türü ve miktarı yaşamın ilk iki yılında yağ hücrelerinin sayısını etkilerken, erişkinlikte bir değişiklik yapmamaktadır.

Resim 7.5 İki yaşına kadar çok miktarda zorla yedirilen çocukların yağ hücrelerinin sayısı artar.

Bjorntop (1972) aşırı ağır kimselerin vücutlarında, normal ağırlıktaki diğer insanlara oranla iki misli daha fazla yağ hücresi bulunduğunu gözlemiştir. Bu insanlar ne kadar gı-

Resim 7.6 Şişman insanlar çok yerler ve doğdukları andan itibaren çocuklarına da çok yedirerek onların da aşırı ağırlıklı bir kimse olmasına yol açarlar.

da rejimi yaparlarsa yapsınlar, vücutlarındaki yağ hücrelerinin sayısını azaltamazlar. Bedenlerindeki yağ hücreleri "zevkle" semirmeyi bekler ve onlara sürekli yemek yemeye iter. Bu insanların ağırlıklarını normal bir düzeyde tutmaları sürekli bir mücadele gerektirir. Diğer yandan, zayıf kimseler ne kadar yerlerse yesinler aşırı ağırlık kazanamazlar; vücutlarında yağı depolayacak fazla sayıda yağ hücresi yoktur.

4. SUSUZLUK

Hepimizin iyi bildiği bir diğer biyolojik güdü de susuzluktur. Yapılan araştırmalar, susuzluk konusunda işleyen homeostatis düzeninin daha kolay anlaşılabilir olduğunu gösterir. Susuzluk duygusunun ve su içme davranışının altında iki temel faktör vardır: (1) Hücrelerdeki su kaybının miktarı, (2) kan hacminin azalması. Şimdi bunları ana hatlarıyla gözden geçirelim.

Hücrelerde Su Kaybı

Bedendeki su miktarı azalınca, hücreleri saran sıvının içindeki sodyum miktarı artar ve hücre dışında daha yoğun bir ortam oluşturur. Hücre içindeki su, dışarıdaki daha yoğun ortama sızma yoluyla geçer. Böylece hücre içindeki su miktarı gittikçe azalmaya başlar. Hipotalamusun belirli bölgelerindeki hücreler su kaybına duyarlıdırlar ve *hücrelerde su kaybı* olunca susuzluk duygusu vererek bizi içme davranışına iterler.

Beyinde yer alan hipofiz bezi de hücrelerdeki su azalmasına tepkide bulunur; belirli bir hormon salgılayarak böbreklere kandaki suyu dışarı atmamasını "söyler". Sabahki idrarımız, günün diğer saatlerine göre bu nedenle daha koyu renktedir; bütün gece hiç su içmediğimiz için böbrek biz uyurken kandaki su miktarını bedende tutmaya yönelmiştir.

Kanın Hacminde Azalma

Hücrelerdeki su kaybının yanı sıra kanın hacminin azalması da susuzluk duygusunun temelinde yatar. *Kanın hacminin azalması* böbrek üstü bezlerin (adrenal glands) belirli hormonların salgılamasına, bu hormonlar da beyinde hipotalamus bölgesinde susuzluk duygusu ve su içme davranışının ortaya çıkmasına yol açar.

Ağız Kuruluğu ve Susuzluk

Bazı okuyucular, "Susuzluk duygusunun temelinde ağız kuruluğu önemli bir rol oynamaz mı?" diye düşünüyor olabilir. Birçok psikolog, sizin gibi, uzun zaman bu düşünceyi bir "gerçek" olarak kabul etmişti. Fakat yapılan deneyler *ağız kuruluğunun* susuzluk duygusunun temelinde yatmadığını göstermiştir. Bu deneylerden birinde deneklerin ağzı anesteziyle uyuşturulduğu halde susuzluk duygusunda ve su içme davranışında bir değişiklik olmamıştır.

Adolph, 1941'de yaptığı araştırmada, köpeğin yemek borusunu midesinden ayırmış, böylece köpeğin ağzından giren su, midesi yerine başka bir kaba gitmiştir. Deneysel koşullar altında köpek belirli bir miktar su içtikten sonra su içmeyi bırakmış, ancak birkaç dakika sonra yine aynı miktar suyu içmiştir. Her denemede köpeğin içtiği su hemen hemen aynı miktardadır. Bu deneme göstermiştir ki:

(1) Köpek ağız yoluyla giren suyun miktarını bilir,
(2) miktar vücudun suya o anda olan gereksinmesiyle doğru orantılıdır,
(3) köpeğin bedeni bir süre sonra "aldatıldığını" anlar ve köpeğe "tekrar su iç!" komutunu verir.

Aynı sonuç daha önce sözünü ettiğimiz Epstein ve Teitelbaum'un (1962) araştırmasında da gözlenmiştir. Midesine doğrudan su verilen fare, ancak gereksinmesi olduğu kadar su almak için manevilaya basmış, ne fazlasına ne de eksiğine ilgi göstermiştir.

Susuzluk ve su içmeyle ilgili örnekler, susuzluk güdüsünün altında oldukça duyarlı bir homeostatis düzeni olduğunu gösterir. Hayvanların bu düzene son derece "saygılı" bir biçimde davrandıklarını görüyoruz. Acaba insanlar da biyolojik düzene saygılı davranıyorlar mı? Aşağıda birincil ve ikincil içme davranışlarını tartışırken bu soruya cevap arayacağız.

Birincil ve İkincil İçme Davranışları

İşeme ve terleme gibi doğal yollardan su kaybını gidermek için su içmeye *birincil içme* (primary drinking) adı verilir. Bedenin suya gereksinmesi olmadığı halde içmeye, *ikincil içme* (secondary drinking) denir. İkincil içiş, susuzluğu gidermek için değildir; belirli bir sıvının tadı sevildiği için ya da sosyal amaçla içki içildiği zaman ortaya çıkar. Öğrenme yaşantısı ve geliştirilen alışkanlıklar, ikincil içişin temelinde yatan en önemli faktörlerdir.

Çocuğun içinde yetiştiği çevre, onun ikincil içiş alışkanlıklarını kazanmasında en önemli rolü oynar. Kahve, çay, alkollü içkiler gibi, sağlığa zararlı içkilerin içilmesinin altında, daha önce edindiğimiz içme alışkanlıkları yatar. Hayvanlar bizden daha "akıllı" davrandıkları için ikincil içiş alışkanlıkları geliştirmezler.

5. CİNSİYET

Cinsiyetin biyolojik temelli bir güdü olduğundan kimsenin şüphesi yoktur, ne var ki cinsiyet güdüsü açlık ve susuzluktan farklı bir güdüdür. Açlık ve susuzluk homeostatis düzeniyle sürdürülen güdülerdir ve bu düzen sayesinde organizmanın bedeni suya veya yiyeceğe ne zaman ve ne kadar gereksinmesi olduğunu "bilir" ve gereksinmesini gidermek için organizmayı zorunlu içme ya da yeme davranışına iter. Cinsiyetin temelinde de, açlık ve susuzluğun bağımlı olduğu böyle bir homeostatis düzeni mi vardır?

Cinsiyetin Diğer Güdülerden Farkı

Homeostatis kavramını olduğu gibi cinsiyete uygulamak zordur, çünkü cinsiyet güdüsü, açlık ve susuzluktan önemli farklılıklar gösterir. Bu farklılıkları şöyle sıralayabiliriz:

(1) Uzun süre aç ve susuz kalan bir kimse ölür. Öbür yandan, uzun süre cinsel faaliyette bulunmayan kimse ölmez. Cinsel faaliyet, türün devamı için gereklidir, ancak cinsel güdünün giderilmemesi bireyin yaşamına son vermez.

(2) Normal koşullar altında açlık ve susuzluk duygusunu birey isteyerek çoğaltmaz, kendiliğinden çoğalan açlık ve susuzluğu gidermeye çalışır. Cinsel güdülenmede ise durum biraz farklıdır; birey hem cinsel yönden uyarılmayı ister hem de bu uyarılma sonunda ortaya çıkan gerginliği gidermeye çalışır.

(3) Susuzluk ve açlıkla karşılaştırıldığında, insanlarda cinsel güdüyü etkileyen uyarıcı sayısının daha geniş bir yelpazeyi oluşturduğunu görürüz. Bazı kimseler düşünebileceğiniz hemen hemen her uyarıcıyı, cinsel bir uyarıcı olarak görürler.

(4) Diğer güdülerle karşılaştırıldığında, cinsel güdü yoksunluktan en az etkilenir. Erkeklerde orgazmdan sonra geçen kısa bir süre (refrakter devre) içinde cinsel uyarılma imkanı yoktur, ancak bu refrakter devreden sonra yeniden cinsel davranım ortaya çıkabilir. Kadınlar çoklu orgazm olabildiklerinden, bu düzen onlarda biraz daha farklıdır. Açlık ve susuzluk güdüsünün şiddetiyle, yiyecek ve içecekten yoksun bırakılma süresi arasında doğru bir ilişki gözlenebilir; ama cinsel güdü, yukarıda da söylediğimiz gibi, yoksunluk süresinden böylesine doğrudan etkilenmez.

(5) Cinsel davranış enerji harcar, açlık ve susuzluk güdüleri organizmaya enerji getirme yönünde çalışır.

Cinsiyet Konusunda Araştırma Yapma Zorluğu

Cinsiyet konusu, diğer birçok toplumda olduğu gibi bizim toplumumuzda da, açıklıkla ve ulu orta konuşulabilen bir konu değildir. İnsanların cinsel davranışının öğrenmeyle sıkı bir ilişkisi olduğundan ve cinsel davranışın değişik yönleri sosyal yaşantıyla belirlendiğinden, toplumdan topluma, kültürden kültüre cinsel davranımın özellikleri değişebilir.

Şarkıların, romanların, filmlerin temelinde cinsel güdüyü görmemek olanaksızdır. Avrupa ve ABD gibi endüstriyel gelişmesini yapmış ve kültürleri bireyselleşmiş toplumlarda, şarkıların çoğu, bağımsızlığına önem veren iki bireyin birbirleriyle özel ilişki kuruş tarzını ve bu ilişkiyi kuran kişilerin, bireysel farklılıklarından doğan sorunları konu edinir. Dünyanın geleneksel toplumlarının çoğunda şarkılar, toplumun, araya girici ve "sevenleri" biribirinden ayırıcı gücünden karamsarlık içinde söz ederler; birey acizdir, özellikle kadının karar verme özgürlüğü yoktur, toplumun sosyal değerlerini temsil eden ailedeki yaşlılar (ana-baba, amca, ağabey, teyze, hala ve abla gibi) gençler adına karar verirler.

Batı uygarlığında cinsellik uzun süre bilimsel bir konu olarak incelenememiştir. Daha sonra Alfred Kinsey (1948, 1953) gibi bazı araştırmacılar bu konuda öncülük yapmışlardır. Bu kişilerin öncülüğü sayesinde toplumun anlayışında önemli değişiklikler olmuştur. Bugün ABD'deki hemen hemen önemli her tıp ve psikoloji merkezinde, insanın cinsel davranışını inceleyen bir araştırma enstitüsü vardır.

Türk toplumu Cumhuriyetle beraber her yönüyle modern bir toplum olmak için Batı'ya kapılarını açtığından, cinsel konuda bilimsel çalışmalar Türkiye'de de başlamış ve belirli tıp merkezlerinde cinsel davranış bozukluklarını tedaviye yönelik programlar geliştirilmiştir. Programların etkili olabilmesi için insanın cinsel davranışının temelinde yatan faktörleri bilmek gerekir. Araştırmalar sürüp gitmektedir, ne var ki, bu faktörler henüz tam anlamıyla açıklığa kavuşmuş değildir.

Resim 7.7 Alfred Kinsey 8000 kişiyle mülakat yaparak kitabını yazmıştır.

Kinsey'in çalışması (Kinsey Raporu) herkesin gizli tuttuğu özel cinsel yaşamı ortaya koymuş ve bireyler arasında cinsel yaşam yönünden ne kadar büyük farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Kinsey'in bulgularına göre 20 ile 30 yaşındaki Amerikalı erkeklerin orgazm sayısı haftada hiç (sıfır) orgazmdan dört veya daha fazla orgazma kadar değişir; aynı yaş devresindeki Amerikalı kadınlar için orgazm sayısı sıfırdan 24 ya da 36'ya kadar değişebilmektedir. Demek oluyor ki bu sınırlar içinde yer alan herkes normaldir ve varolan büyük bireysel farklılıklar bir kimsenin normaldışı olduğunu göstermez.

Daha sonraki yıllarda Masters ve Johnson (1970) ekibi deneysel gözlem ve ölçme yoluyla insanın cinsel davranışını incelemişlerdir. Onların bulgularının sonucu, bugün klinik psikolojide cinsel bozuklukların psikoterapisinde başarıyla uygulanabilir. Araştırmalar, cinsiyetin nasıl işlediğiyle ilgili bilimsel olmayan yanlış görüşlerin ortadan kalkmasına, daha bilimsel görüşlerin yaygınlaşmasma yol açmıştır.

Toplumun değişik kesimlerinin bu cins bilgilerin yaygınlaşmasına değişik tepkileri olmuştur. İsveç'te böyle bilgiler, diğer bilimsel bilgiler gibi doğanın bir parçası olarak kabul edilip, büyük bir dikkat ve titizlikle okulda öğretildiği halde, ABD okullarında İsveç'teki türden bir cinsel eğitime karşı gelen büyük bir grup vardır. Sanıyoruz Türkiye'de de bu tip programların okullara konup konmaması tartışmaları yakında başlayacaktır.

Cinsel Davranışta Öğrenmenin Etkisi

Evrimsel aşamada hayvanların düzeyi yükseldikçe, öğrenmenin davranışı belirleme derecesi artar. Cinsiyet güdüsünde de bu durum gözlenir. Hayvanlarda büyük bir ölçüde kalıplaşmış bir yapısı olan cinsel davranış, insanlarda bu kalıplardan büyük bir ölçüde kurtulur. Birçok hayvan türünde dişiler uzun süre çiftleşmeye ilgi göstermezler. Belirli devrelerde hipofiz bezi dişilik hormonu olarak bilinen *estrojen (estrogen)* hormonunu büyük miktarlarda salgılar. Dişi çiftleşmeyi *estrous devresi* adı verilen bu devrede aktif olarak arar. Erkeklerde hipofiz bezi yumurtalıkları uyararak onların androjen (androgen) adı verilen bir grup hormon salgılamasına yol açar. Gelişme çağında bu hormonların çokluğu, azlığı, ya da yokluğu, önemli bedensel değişikliklere yol açar.

Cinsel davranış, insanlarda bazen biyolojik temelinden uzaklaşır. Örneğin, kadın hormon koşulları ne olursa olsun cinsel davranışta bulunabilmektedir. İnsanlar, hayvanlarda olduğu gibi, hormonal devrelerin kontrolu altında değildir. Başka bir deyişle, insanın cinsel davranışı, fizyolojik olmaktan daha çok psikolojik faktörlerin etkisi altındadır. Örneğin, menopoz döneminden sonra kadınların cinsel arzularında bir azalma gözlenmemiş, aksine bazı durumlarda, bir artma gözlenmiştir. Çok sayıda kadın artık hamile kalmak korkusu kalmadığından, kendilerini daha özgür hissettiklerini söylemişlerdir.

Harlow'un (1971) yaptığı araştırmalar, diğerlerinden ayrı olarak yalıtılmış bir ortamda yetişen maymunların cinsel davranışlarında bozukluk gösterdiklerini ortaya koymuştur. Halbuki evrim aşamasında alt düzeylerde bulunan ve yalıtılmış ortamda yetişen kuşlar, cinsel davranışlarında herhangi bir aksaklık göstermemişlerdir.

Demek oluyor ki, evrimleşme basamağına bağımlı olarak öğrenmenin cinsel davranışı etkilemesi gittikçe artar ve insanlarda en yüksek düzeyine erişir; bu biyolojik faktörlerin insanları hiç etkilemediği anlamına gelmez. Söylemek istediğimiz şudur: Kültürel ve sosyal ortam bir insanın cinsel enerjisini ifade ediş tarzını, zamanını, yerini ve sayısını büyük ölçüde etkiler. Daha ilerde 9. Bölüm'de güdü ve heyecanların günlük yaşamımızla ilişkisini incelerken, konunun değişik yönlerini tekrar göreceğiz.

6. BİR GÜDÜ OLARAK DUYUSAL UYARIM

Kish adında Amerikalı bir psikolog , 1955 yılında şu ilginç araştırmayı yaptı: Bir fareyi Skinner kutusu türünden bir mekanizmada karanlık bir ortama koydu. Fare manivelaya basınca kısa bir süre için ışık yanıyor, sonra yine sönüyordu. Işığı yakarak ortamı aydınlatmak, bu deneyde bir pekiştireç olmuş ve fareler manevilaya basmayı öğrenmişler ve sık sık ışığı yakmışlardır. Kish, başka bir grup fareyi aydınlık bir ortama koymuş, bu defa fareler manivelaya başarak ışığı söndürmeyi öğrenmişlerdir. Bu deneyde de fareler sık sık ışığı söndürüp karanlıkta kalmayı seçmişlerdir. Kish'in bu deneyi hayvanlar aleminde gözlediğimiz ilginç bir yönü sergiler: Hayvanlar çevrelerinde bir değişiklik yaratan, yeni bir uyarıcı ortamı geliştiren davranışları istekle yaparlar.

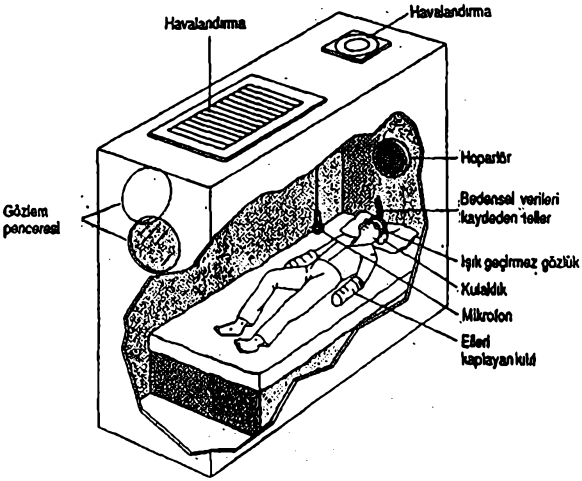
Organizmanın yukarıda anlatıldığı türden davranışını biyolojik temelli dürtü kavramıyla açıklamak zordur. Daha önce cinsiyet güdüsünü tartışırken söylediğimiz gibi, hayvan belirli bir gereksinmeden doğan gerginliği azaltmak için değil, bir anlamda daha çok uyarılma, daha çok gerilim sağlamak için davranır. Tiyatroya, sinemaya, veya maça gitmek, arkadaşlar arasında değişik oyunlar oynamak, cinsel yönden uyarıcı resim ya da filmlere bakmak, insanların isteyerek yaptığı davranışlardır. Demek oluyor ki *duyusal uyarımın* kendisi başlı başına bir güdü olmaktadır.

Duyusal uyarımla yapılan en önemli araştırmalardan biri Heron, Doane ve Scott (1956) tarafından duyusal yalıtım üzerine yapılmıştır. Araştırmacılar, saat başına iyi ücret ödenen gönüllü denekleri ses geçirmeyen özel bir odada, gözleri ve kulakları kapalı olarak, elleri ve ayakları da dahil olmak üzere bütün vücudu özel bir giysiyle yalıtılmış bir biçimde yatırmışlardır. Bu sırada deneklerin beyin dalgaları ve sözlü ifadeleri kaydedilmiştir.

Deneklerin çoğunluğu, "yattıkları yerden" iyi para kazandıkları halde, birkaç gün sonra bu odadan çıkmak istemiş ve araştırmacıya kendilerini hemen çıkarmalarını aksi halde "deli"olacaklarını söylemişlerdir. Denekler bir süre sonra halusinasyona (olmayan şeyleri görmeye ve duymaya) başlamışlardır, iki üç gün sonra hemen hemen hepsi açık seçik düşünme yeteneklerini kaybetmişlerdir. Hangi gün olduğunu ve nerede olduklarını bilememeye, sıkıntı, kızgınlık ve gerginlik duyguları geliştirmeye başlamışlardır. Deneyden elde edilen bulgular, insanlar için duyusal uyarımın gerekliliğini açıkça ortaya koyar.

Yukarıda verilen deneysel gözlemler, en iyi optimal-uyarılma-düzeyi yaklaşımıyla açıklanabilir. Optimal-uyarılma-düzeyi kavramı, organizmanın belirli bir uyarılma düzeyinde kalmayı amaçlayarak, uyarılma düzeyinin altına düşülürse, çevresinde değişiklikler yaparak daha uyarıcı bir ortam hazırladığını, bu düzeyin üstüne çıkılırsa, bu kez daha az uyarıcı, "sakin" bir ortam aradığını kabul eder.

Optimal-uyarılma-düzeyini "uyarılma homeostatisi" olarak düşünebiliriz. Homeostatis açlık ve susuzluk gibi biyolojik bir gereksinme için kullanılır.



Şekil 7.5. Duyusal yalıtım deneyine katılan deneğin görünümü.

Optimal-uyarılma-düzeyi ise biyolojik temeli henüz iyice anlaşılmamış ve öğrenmenin etkisine daha açık bir başka tür homeostatis düzenini düşündürür.

İçkaynaklı ve Dışkaynaklı Ödül

Güdülenme konusundan söz ederken, iç ve dış kaynaklı ödüllerden de söz etmek zorundayız. İçkaynaklı ödül (intrinsic reward), yapılan davranışın içeriğinde saklı bulunan zevk ve doyum duygusuna verilen addır; faaliyetin kendisi, hangi nedenle olursa olsun, bizim için bir doyum sağlar. Sırf zevk için yapılan faaliyetler bu gruba girer; salıncakta sallanmak, yüksek yerden suya dalmak, bulmaca çözmek davranışları bu tip faaliyetlere örnektir.

Dışkaynaklı ödül (extrinsic reward) ise, davranışın kendi içinde bulunmayan fakat davranışın yapılması için dışarıdan verilen ödül türüdür. Örneğin, Perihan ve Şefika iki ilkokul öğrencisidir. Perihan ders çalışmaktan, özellikle aritmetik problemlerini çözmekten büyük zevk alır. Perihan'ın annesi ve babası kızlarının çalışması için herhangi bir zorlamada, hatta hatırlatmada bulunma gereğini duymazlar; çünkü Perihan fırsat buldukça hemen dersine çalışmaya başlar. Öte yandan Şefika ders çalışmaktan değil, annesine mutfakta yardım etmekten zevk alır. Şefika'nın annesi ve babası onun derse çalışması için şöyle bir düzen geliştirmişlerdir: "Ders çalıştığın her saat için annenle mutfakta 20 dakika kalabilirsin!". Böylece Şefika üç saat ders çalışınca, annesiyle mutfakta bir saat beraber yemek pişireceğini bilir.

Yukarıdaki örnekte Perihan içkaynaklı ödül, Şefika ise dış kaynaklı ödül nedeniyle ders çalışmaktadır. Şefika için mutfakta annesiyle yemek pişirmek içkaynaklı ödüldür. Bu nedenle Şefika'nın ana-babası, onun mutfakta anneyle birlikte yemek pişirmesini derse çalışma davranışı için ödül olarak kullanırlar.

Şimdi şöyle bir durum yaratalım: Perihan kendi isteğiyle, hiçbir zorlama olmadan derse çalışırken onu dışkaynaklı olarak ödüllemeye başlayalım. Başka bir deyişle ana-babası "Perihan derse çalıştığın her saat için sana şu kadar para vereceğiz" desinler. Perihan'ın derse çalışma davranışında bir değişiklik olur mu? Araştırmalar, bir değişiklik olacağını gösterir: Perihan artık zevk aldığı için değil, fakat para verildiği için çalışmaya başlayacak ve para verilmediği zaman çalışmayacaktır.

Ana-babanın belki de iyi niyetle başladıkları dış kaynaklı ödülleme, içkaynaklı ödüllemeyi arka plana iter ve zamanla yok eder. Bu işleme *aşırıya gitme* (overjustification) adı verilir. Böyle araştırmalar hem insanlar hem de hayvanlar üzerinde yapılmış ve benzer sonuçlar alınmıştır (Rosenfield, Foltger, & Adelman, 1980). Zevk için yapılan bir davranışa ayrıca bir dış ödül verilince, o davranışın kendisinden zevk almak yeterli gelmez, dışkaynaklı ödül, içkaynaklı ödülün değerini ortadan kaldırır.

Yukarıda söylediklerimizden çıkarılacak önemli bir sonuç vardır: Çocuklar zevkle herhangi bir davranışta bulunuyorlarsa, onlara karışmayın, "Aferin, bak kendi başına ne güzel çalışıyor" gibi, sözlü bile olsa, ayrıca dış kaynaklı bir ödül vermeye kalkmayın. Çocuğun bu davranışını uzaktan gözleyin ve çocuğa o konuda tam özgürlük tanıyın. Çocuk istediği zaman çalışsın, istediği zaman çalışmayı bıraksın, ona çalışma konusunda hiç karışmayın.

7. KARMAŞIK İNSAN GÜDÜLERİ

İnsanlar içinde geliştikleri toplumun değerler düzenine göre biçimlenen ve hayvanlarınkinden son derece farklı olan gereksinme türleri gösterirler. Bu gereksinmelerin belli başlılarını aşağıda gözden geçireceğiz.

İnsan Gereksinmelerinin Değişik Türleri

Başarma gereksinmesi gibi, hayvanlarda gözlemediğimiz bazı gereksinme türleri, insanların davranışında önemli rol oynar. Bu gereksinmeler dolaylı olarak biyolojik gereksinmelerle ilişkilidir, ancak bu ilişki, bireyin içinde yetiştiği toplumun yaşayış tarzı ve değerler sisteminden büyük ölçüde etkilenmiştir. Etkilenmenin temelinde, toplum içinde oluşan öğrenme yaşantısı yer alır. Bu cins gereksinmelerin doyurulmaması ölüme yol açmaz, ancak bireyin yaşamını zorlaştırır ve psikolojik bakımdan bireyi sağlıksız kılar.

Tablo 7.1, öğrenilmiş karmaşık insan gereksinmelerinin bazılarını göstermektedir. Tabloda verilen gereksinmeler bir kültürden diğerine farklı ağırlıklar gösterebilir. Örneğin, Türk kültüründe *sosyal kabul* (social acceptance) gereksinmesi, içinde bulunduğu sosyal çevreyi rahatsız etmeme ve oradaki

Tablo 7.1 Bazı karmaşık insan gereksinmeleri

Başarı :	Mükemmellik standartlarına ulaşıp, bu standartları aşmayı amaçlamak
Sosyal Kabul :	Diğer insanların davranışlarımızı uygun bularak kabul etmelerini ve onlar tarafından beğenilmeyi istemek
Bağımsızlık :	Hiç kimseye gereksinme duymadan kendi yaşamını kendi yetenekleriyle ve gücüyle biçimlendirebilmek
Bağımlılık :	Başkalarıyla işbirliği yaparak, onların yardımıyla, desteğiyle yaşamı sürdürmek
Açgözlülük :	Başkalarının zararına dahi olsa, gereksinmesinden fazla mal ve kudreti kendi denetimi altında tutma isteği
Güçlü olma (Kudret):	Başkalarının davranışlarını denetleyebilme, buna karşılık kendi davranışlarımızı istediğimiz gibi ve denetimsiz yapabilme isteği
Uyma (Conformity):	İçinde bulunduğu grubunun normlarına uygun olsun diye kendi düşünüş, davranış ve duyuş biçimini değiştirme
Belirginlik :	Daha sonra ne olacağını bilmek, önceden ne olup biteceğini kestirmek, bilinmeyenden kaçınmak isteği
Yardım etme :	Yardıma muhtaç kimselere yardım edip, onların sorunlarını çözmede etkin olma isteği
Düzenlilik :	Kişinin çevresindeki ve kendi iç dünyasındaki karmaşıklığa son verip bir düzen kurma isteği
Oyun :	Kişinin hoşlandığı için, sırf zevk olsun diye davranma isteği
Saygı gösterme :	Kişinin bir büyüğü veya önem verdiği bir kimseyi davranış ve sözleriyle yüceltmek, desteklemek, onun yolunu izlemek istemesi

insanlarla uyum içinde olma biçiminde kendini gösterir ve yüksek bir değere sahiptir. Öte yandan Amerikan kültüründe, kimseye muhtaç olmadan, yalnız kendi kaynaklarıyla kendi kendine yeterli olabilme biçiminde kendini göseteren *bağımsızlık* (independence) gereksinmesi, daha kuvvetlidir. Kültürden kültüre değişen ağırlık farklılıklarını bir yana bırakarak, şimdi temel bazı insan gereksinmelerini gözden geçirelim.

Başarma Gereksinmesi

Başarma gereksinmesi (achievement need) bir görevi ya da davranışı mükemmellik standartlarına göre, hatta onun daha üstünde yapma isteğiyle kendini gösterir. Özellikle, endüstrileşmiş ve özel girişimci ekonomiyi temel kabul etmiş toplumlarda oldukça yüksektir. Bu gereksinme *bağımsızlık gereksinmesiyle* elele gider.

ABD toplumundan bir örnek vererek konuyu tartışalım: ABD'de, 18 yaşını bitiren bireyin ana-babanın evinden ayrılıp, kendi başının çaresine bakması belirgin kültürel bir değerdir. 18 yaşına gelen birey, ana-baba söylemese dahi, evden ayrılması gerektiğini bilir ve elinden gelen her şeyi yaparak, anababasından ayrı oturabileceği bir ortamı hazırlar. Bunu yapamazsa, kendi yaşıtları tarafından gizli veya açık, dolaylı ya da dolaysız olumsuz yargılarla karşılaşır.

Böyle bir kültürdeki birey, doğduğu günden beri "kendi başının çaresine kendisinin bakması gerektiğini" duymuş, görmüş ve yaşamıştır. Bu kültür içinde bağımsız birey, kimseye muhtaç olmadan, kendi yaşamını kendi gücüyle denetleyebilen kimse, değerli bir mevkiye konur; bir anlamda "kahramanlaştırılır". Kişinin kimseye gereksinme duymaması için kendisinin güçlü olması gerekir.

Böyle bir toplumda birey nasıl kuvvetli olur? Kendisine para kazandırabilecek, başkalarına "satabileceği" bireysel "becerileriyle". Bireye para ve kudret getirebilecek bu "beceriler", yetenek temeline dayanabilir (iyi sporcu, iyi müzisyen olmak gibi) veya piyasada geçerli eğitim ve öğretimden kaynaklanabilir (mühendis, yönetici, bilgisayar programcısı olma gibi). Kişi işini kusursuz yaparsa, o kişiyi çalıştıran "patron" kolay kolay bu bireyi işinden atamaz, çünkü bireyin mükemmel yaptığı işe gereksinmesi vardır. Bu toplumsal-kültürel ortam içinde, küçük yaştan başlayarak bağımsız olmaya ve bireyin işini kusursuz yapmasına özel bir değer verilir.

Kaliforniya'nın Riverside şehrinde oturan Türklerin bir ev toplantısında, bu şehirdeki Kaliforniya Üniversitesi'ne doktora sonrası eğitimi için gelmiş bir Türk hanımla tanıştım. Kendisi 28 yaşındaydı. İstanbul'da doğmuş ve büyümüştü, doktorasını biyoloji alanında İstanbul Üniversitesi'nden almıştı ve Amerika'ya gelinceye kadar hep ailesiyle birlikte oturmuştu. Kendisine Riverside'ı nasıl bulduğunu sordum.

Yaşamından hiç memnun olmadığını, üniversitedeki profesör ve öğrencilerin arkadaşça davrandığını, ancak kendisini yalnız hissettiğini ifade etti. Sürekli İstanbul'u arayıp, ailesiyle haftada birkaç kere telefonla konuştuğunu ve konuşurken kendini tutamayıp sürekli ağladığını, annesinin bu duruma üzüldüğünü ve "Kızım memnun değilsen orada daha fazla kalma, atla uçağa gel" dediğini, ne var ki İstanbul Üniversitesi'ndeki profesörünü hayal kırıklığına uğratmamak için dişini sıkıp bir sene Amerika'da kalmaya niyetli olduğunu söyledi.

"Amerika'da neler dikkatinizi çekti?" diye sorduğum zaman "Burada aile yok. İnsanlar yalnız. Herkesin bütün derdi para kazanmak ve daha lüks araba ve ev almak" biçiminde cevaplandırdı. Oturmuş olduğu apartman dairesini bir başka Amerikalı kızla paylaştığını, her ikisininde ayrı ayrı odaları olduğu halde, durumun kendisini rahatsız ettiğini söyledi.

İki konu özellikle dikkatini çekmişti: (1) Henüz evli olmadığı halde, evi paylaştığı Amerikalı kız bir adamla evliymiş gibi beraber oturuyor ve "her şeyi" yapıyorlardı; (2) Amerikalı kızın annesi Riverside'da, yani kızıyla aynı şehirde oturduğu halde, birbirlerini ancak iki ayda bir görüyorlardı. Anne, örneğin, bir yemek pişirip, "Kızım sana sevdiğin şu yemeği pişirdim!" diye hiçbir zaman gelmemişti. Ayrıca, ailesi kızlarına hiç para vermiyor, öğrenci olduğu halde kız bütün parasını kendisi kazanmak zorunda kalıyor ve aynı zamanda okula devam ediyordu. Türk hanım sözünü "Ben buna insanlık demem!" diyerek bitirdi.

Yukarıda anlattığımız olay, bir kültürün, kendi değerlerinden farklı diğer bir kültürü algılayışına güzel bir örnek oluşturur. Türk hanım, bizim aile göreneklerimize ve kültür değerlerimize göre yetişmiş "normal" bir bireyi temsil etmektedir. Bu değerlerden çok farklı kültür değerlerinin bulunduğu ortama "hazırlıksız" girince şaşırmış, bir anlamda "dünyası başına yıkılmıştır". Daha önce "uygar insanlar" olarak görüp saygıyla baktığı Amerikalılar'ın, kendisi için önem verdiği toplumsal değerlerinden bu kadar farklı olduğunu görünce, kendini "yalnız" hissetmiştir.

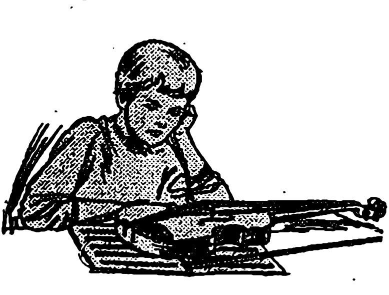
Amerikan kültüründe başarma gereksinmesi ve bağımsızlık, Türk kültüründe ise aileye bağımlılık ve "namuslu olma" yaşamın en önemli amaçlarından biri olarak zihinlere tam anlamıyla işlenir. Bu iki örnek de gösterir ki, insanlar içinde yetiştikleri toplumsal-kültürel ortamın büyük ölçüde etkisi altındadırlar.

Amerikan kültüründeki önemli yerinden dolayı başarma gereksinmesi Amerikalı psikologlar tarafından farklı boyutlarıyla incelenmiş, bu gereksinmeyi ölçmek için teknikler geliştirilmiştir. Şimdi başarma gereksinmesini ilgilendiren diğer konulara kısaca bir göz atalım.

Başarma Gereksinmesini Ölçme : Başarma gereksinmesiyle ilgili araştırmalarıyla ün yapan psikolog McClelland (1953) bu güdünün TAT olarak bilinen Thematic Apperception Test aracılığıyla ölçülebileceğini söylemiştir. TAT bir dizi resimden oluşur. Bu resimler bazı durumları ve insan ilişkilerini gösterirler, fakat resimlerde kesinlik yoktur, aksine, oldukça belirsiz bırakılan yerler vardır.

Bu resimlere bakan kişi, resmin nasıl bir hikâyeyi dile getirdiğini anlatır. Resimler bilerek belirsiz bırakıldığı için, birey belirsizliği kendi yaşamıyla, kendi dünya anlayışıyla ilgili olarak "doldurur" ve böylece iç dünyasını resimlere yansıtır. Örneğin, resmin birinde okuldan eve dönen bir çocuğun annesi, evin penceresinden çocuğunun gelişini seyretmektedir; fakat annenin yüz ifadesi pek seçilememektedir.

McClelland'a göre, başarma gereksinmesi yüksek olan bir kimse resme bakınca, çocuğuyla gurur duyan başarılı bir annenin sabırsızlıkla çocuğunun yolunu gözlediğini söyler. Çocuk sınıftaki başarısından ve arkadaşlarıyla ilişkisinden memnundur. Öte yandan, başarı gereksinmesi düşük bir kimse, aynı resme baktığında, başarısız bir anne ve başarısız bir çocuk görür. TAT'dan elde edilen bu tür ifadelere dayanarak, McClelland başarı gereksinmesini ölçme ve puanlama düzeni geliştirmiştir.



Şekil 7.6 TAT kartlarındakine benzer bir resim.

Başarma Gereksinmesi Davranışı Etkiler : Başarma gereksinmesi yüksek olan bireyler, yaptıkları göreve daha dikkat ederler ve herkesten daha iyi yapmaya çalışırlar. Verilen testlerde yüksek başarı gereksinmesi gösteren kişiler, düşük başarı gereksinmesi gösteren kişilerden daha yüksek ders notu alırlar. Okulda daha yüksek not aldıkları gibi, toplumun üst kademelerine daha süratle tırmandıkları da gözlenmiştir

Başarma Gereksinmesinin Kaynağı : Yukarıda, Amerikan kültürünün bu gereksinmeyi desteklediğini ve bireyleri bu yöne ittiğini söylemiştik. Ancak Amerikalılar arasında bireysel farklılıklar vardır. Bu bireysel farklılıklar nereden gelir? Araştırmacılar, ana-babanın etkisinin, başka bir deyişle çocuğun yetiştiriliş tarzının bu yönde önemli rol oynadığına inanırlar. Amerikalı ana-baba çocuklarının daha bebekken, oyuncak seçiminde kendilerinin karar vermesine, biraz büyüyünce, komşunun bahçesindeki otları temizleyerek para kazanma gibi bazı işleri kendi başına karar vermesine olanak sağlar. Öte yandan sürekli itaat etmesi beklenen, kendi başına hiçbir konuda karar verme özgürlüğü olmayan çocuklarda başarma gereksinmesi düşüktür. Bu psikologlara göre, çocuğun ilk yaşlardaki yaşam deneyimleri onun başarılı bir insan olup olmamasını böylece belirler.

Başarısızlık Korkusu ve Başarma Şevki : Bir kişi belirli bir görevi kusursuz bir biçimde yapıp bitirdiğinde, davranışının altında birbirinden farklı iki gereksinme yatabilir: (1) Başarısızlık korkusu, ya da (2) başarma şevki. Bu iki gereksinmeyi bazı durumlarda ayırt etmek zordur. Örneğin, sınıfta yüksek not alan öğrenci hangi gereksinmeyle bu notu aldı? Fakat bazı durumlarda iki gereksinmeyi birbirinden ayırt etmek kolaydır. Örneğin, başarısızlık korkusuyla güdülenen birey, kolay kolay yeni atılımlara girişmez, başarı garantisi olmadıkça herhangi yeni bir görevi üstlenmez.

Öte yandan, başarı şevkiyle güdülenen kişi, yeni görevleri yüklenmekte pek sakınca görmez. Bu kişi için başarısızlık, başarılı olabilmek için gerekli adımlardan biridir ve geçici adıma pek önem vermemek gerekir. Önemli olan, her başarısız denemede, "niçin başarısız olduğunu" öğrenebilmektir. Sonunda mutlaka başarılı olacağına inanan kişi, başarısız olduğu zamanlarda, suçluluk duygusu hissetmez ve bu nedenle de, başarısızlıklarından dolayı hiç kimseden özür dilemek gereğini duymaz.

Umarım okuyucu, bu görüşlerin temelinde, ana-babanın çocuk yetiştirirken takındıkları tutumların yattığını takdir edebilmektedir. Örnek olarak ben yedi yaşındayken başımdan geçen bir olayı verebilirim. Babam divan altı yapmak için tahtaları ayaklar üzerine çiviliyordu. Ben onu gözlüyordum. Bir ara yan odaya gitti ve onun yokluğundan yararlanarak ben, hem yardım etmek hem de kendi becerimi geliştirmek amacıyla bir çiviyi alıp çakmaya başladım. Hayatımda ilk defa bir çivi çakıyordum.

Babam geldi, bana baktı ve benim çekiç darbelerim altında eğrilen, büzülen çiviyi görünce, elimden çekici hırsla çekerek beceriksizin biri olduğumu söyledi. Babam, kendi kuşağının babaları gibi, normal bir babaydı. Bana o anda kötü bir etkide bulunduğu kendisine söylense, buna ne ilgi duyardı, ne de inanırdı. Çünkü onun yetiştiği yaşam anlayışı içinde, babayla oğul arasındaki ilişki belirlenmişti ve ayrıca, ilerde çocuk için neyin iyi neyin kötü olacağını Allah'tan başka kimse bilemezdi. Ne var ki, uzun yıllar çekingen bir insan olarak kalıp, girişken olmaktan kaçınan bir kişi olmamın altında, büyük bir olasılıkla, babam ve diğer büyüklerimle yaptığım bu tür yüzlerce ufak etkileşim yatmaktadır.

İlişki Kurup Yakınlaşma Gereksinmesi

Diğer insanlarla ilişki kurarak yakınlaşma gereksinmesi, kendisini her toplumda gösterir. Bu gereksinmenin temelinde biyolojik bir yön vardır, ne var ki her toplum ve toplum içindeki her aile ortamı, bu gereksinmeyi değişik biçimlerde ve derecelerde ortaya koyar.

Babam, "Bir kimsenin iyi bir insan olup olmadığını ancak o kişi ölünce anlarız. İyi insanın cenaze namazına çok insan gelir" demişti. Bu ifade, diğer insanlarla iyi ilişkiler kurup, onların gönlünü incitmeden ilişkileri sürdürmenin önemli olduğunu vurgular. Bir kimse öldükten sonra, artık o kimseden elde edebileceğimiz bir çıkar yoktur, o kimsenin cenaze namazına, o kimseye verdiğimiz önemden dolayı gideriz.

Geleneksel Türk kültürü içinde insan ilişkileri gerçekten önemlidir, başkalarının bizim için ne düşündüğüne önem veririz. "Ayıp, öyle yapma! Sonra başkaları ne der!" çocuklarımızı terbiye ederken sık sık kullandığımız sözlerin başında gelir. Bir insanı rahatsız etmek, bir kimseyi toplum içinde mahçup etmek hiç istenmeyen davranışlardandır.

Amerika'ya gelen Türklerin dikkatini ilk çeken yönlerden biri, Amerikalıların, özellikle çocukların ve gençlerin, büyüklere karşı ne kadar saygısız ve kaba davrandıklarıdır. Amerikalı kendi istediği yönde özgürce hareket ederken, "Acaba başkalarını rahatsız ediyor muyum?" sorusunu Amerikan kültürünün değerleri çerçevesinde düşünür. Diğer insanların onun davranışını etkileyişi oldukça sınırlıdır. "Ben istediğimi yaparım, onlar da istediğini yapar" anlayışı oldukça geniş sınırlar içinde geçerlidir.

Bu yönüyle, Türkler Amerikalı'nın davranışını "bencil", "saygısız" ve " kaba" bulur. Amerikalı Türkiye'ye gittiği zaman Türkler'in davranışlarını "kısıtlanmış" ve "kalıplaşmış" bulur. "Herkes başkasının kendisi için ne düşündüğünü anlamaya çalışmakta, gönlünden geçtiği gibi özgürce davranacağı yerde, başkalarının izin vereceği ölçüde 'uygun' davranışta bulunma çabası içinde" diye algılar. Yukardaki örnekler de gösteriyor ki, her iki toplumun sosyal ilişkiler geliştirme ve yakınlaşma güdüleri farklı biçimlerde kendisini ifade etmektedir.

Toplumlar arasındaki farklılıkları gördüğümüz kadar, bireyler arasındaki farklılıkları da görmek zorundayız. Bazı bireyler diğer insanlarla beraber olmaktan hoşlanmaz ve mümkün olduğu kadar kendi başlarına yalnız kalmayı tercih ederler. Diğer yandan, bir an bile yalnız kalmaktan nefret eden, sürekli diğer kimselerle ilişki içinde olmak isteyen insanlar vardır. Bireysel farklılıkların kaynağı kesin olarak bilinememektedir. Genel olarak kabul edilen görüş, hem biyolojik temelin, bir başka deyişle kalıtım yoluyla bireyin anababasından getirmiş olduğu kişilik özelliklerinin, hem de bebeklikten itibaren içinde yetiştiği aile ortamının etkin olduğu yönündedir. Gelişim konusunu incelerken bu faktörleri daha ayrıntılı olarak tartışacağız.

Bilişsel Tutarlılık Gereksinmesi

Leon Festinger (1957) *bilişsel tutarlılık* (cognitive consistency) konusunda yayınlarıyla ün yapmıştır. Onun gözlemlerine göre insanlar dünya görüşleri, düşünceleri, duyguları, sözleri ve davranışları arasında sürekli bir tutarlılık ararlar.

Tutarlılığın kaynağı "bilme", "algılama" ve "düşünme" ile ilgili olduğundan Festinger buna *bilişsel* adını vermiştir. Tutarlılık şu veya bu nedenle bozulursa, kişi gerginleşir ve gerginliği gidermek için birey ya çevresinde, ya da kendi düşünce biçiminde bir değişiklik yapma yoluna gider. Festinger şöyle bir örnek verir: Kopya çekmenin hırsızlıktan farksız olduğuna inanan bir öğrenci, sınavda kopya çekme fırsatı bulmuş ve kötü not almaktan korktuğu için, kopya çekmiştir. Bu andan itibaren öğrencide, inandığının aksini yapmış olmaktan kaynaklanan bir gerginlik başlar ve bu gerginlik bir güdü görevini görür. Bu öğrenci, ya gidip öğretmenle konuşur ve o sorudan aldığı notun sayılmamasını ister, veya kopya ile ilgili değer yargısını değiştirir, "belirli koşullar altında kopya çekmek normaldir" diye düşünmeye başlar. Her iki davranış türü de, öğrencinin gerginliğini azaltır.

Başka bir örnek de sigara içen bir kimseyle verilebilir: Günümüzde aydın bir Türk'ün sigaranın sağlığa zararlı olduğunu bilmemesi, olanaksızdır. Sigara içen bir Türk aydınının, bildiğiyle yaptığı arasındaki tutarsızlık, o kimsede bilişsel tutarsızlık yaratır. Bilişsel tutarsızlığın yarattığı gerginliği gidermek için birey ya davranışını, ya da sigaranın zararlı olduğuyla ilgili bilgisini değiştirir. Davranışını değiştirirse, sigarayı bırakır. Gerçekten de bugün çoğu kimse sigarayı bırakmaktadır.

Buna karşılık birçok kimse de, sigaranın zararlı olduğuyla ilgili algılamalarını değiştirir. Örneğin, "Onların hepsi laf, insanın vadesi geldi mi, sigara içmiş, içmemiş fark etmez. Ölüm Allah'ın emri, tıp mıp bizi biraz oyalıyor, hepsi o kadar!" biçiminde önceden saptanmış bir kader görüşüne sığınır. Yine aynı şekilde "Ben köylerde çok yaşlı adam gördüm, 80 - 90 yaşının üzerinde, küçüklükten beri fosur fosur filtresiz kötü kalite sigara içiyorlar ve turp gibi sağlamlar! Amerika'da her şey abartılıyor, bilim adamı birkaç kişinin öldüğünü görünce, basıyor yaygarayı, 'Sigara adamı öldürür!' diye" şeklinde yaptıkları işi savunabilirler. Ve buna benzer daha birçok değişik görüşler ifade edilebilir. Daha ileride, 15. Bölüm'de Sosyal Psikoloji'nin bir konusu olarak tutum ve tutum değişmelerini tartışırken bu konuya yeniden değineceğiz.

Denetim Altında Tutma Gereksinmesi

Bireyin çevresinde olup bitenleri denetleme isteği, kuvvetli bir gereksinme olarak kendini gösterir. Bu gereksinme bazı kimselerde daha kuvvetlidir, böyle kişiler her şeyin kendi denetimleri altında istedikleri yönde gitmesini isterler. Bazı kimseler ise ne olursa kabullenme eğilimindedirler: "Bekleyelim bakalım ne olacak" görüşüne göre hareket ederler. Bu farkı kültürler arasında da görmek mümkündür. Batı uygarlığının bir parçası olan Avrupa ve Amerika kültürlerinde doğayı ve bireyin çevresini denetleyip kendi istekleri doğrultusunda kullanmak eğilimi yaygın ve baskındır.

Diğer yandan mistik anlayışın yaygın olduğu Hindistan ve diğer Budist ülkelerde, doğayla uyum içinde yaşama biçimine daha büyük değer verilir. Batı kültüründe bireyin başarılı oluşu ve dolayısıyla onun mutluluğu "doğayı ne kadar denetlediği"yle ölçülürken, sözünü ettiğimiz diğer ülkelerde mutluluk, bireyin "doğayla ne kadar uyum içinde yaşayabildiği"yle ölçülür.

Bireyin çevresini denetim altında tutması Amerikan kültürü içinde önemli bir yer tuttuğu için, bu konuda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Burger ve Cooper (1979) bir yayınlarında bireyin denetleme gereksinmesinin gücünü ölçmek istemişlerdir. Bireylere değişik ifadeler verilmiş ve ifadelerle aynı fikirde olup olmadıkları sorulmuştur. Bu ifadeler bireyin denetim arzusunu belirtir. Örneğin, "Başkasının buyruğu altında çalışmak yerine kendi kendimin patronu olmayı tercih ederim" gibi bir ifade verilmiş ve deneğin ifadeyle ne kadar hemfikir olduğu ya da olmadığını bir ölçek üzerinde belirtmesi istenmiştir. Bu tip ifadelerle aynı fikirde olanlarda çevrelerini denetim altında tutma güdüsünün yüksek olduğu düşünülmüştür.

Rodin ve Longer (1977) adlı iki araştırmacı yaşları 65 ile 90 arasında değişen yaşlı kimselerin kaldığı huzurevinde bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada yaşlılar gelişigüzel iki gruba ayrılmış, birinci gruba huzurevinde kendi yaşamlarıyla ilgili bazı konularda düzenleme yapma hakkı verilmiş ve böylece çevrelerini bir dereceye kadar denetleme olanağı sağlanmıştır. İkinci gruba ise böyle bir olanak sağlanmamıştır.

Örneğin birinci gruptakiler, haftada bir gösterilen film seanslarında hangi filmi görmek istediklerine kendileri karar vermişlerdir. Ayrıca, bu gruptakilerin istedikleri bir bitki veya çiçeğe bakmalarına izin verilmiştir. Bir süre sonra iki grup arasındaki farklılık belirgin şekilde gözlenmiştir. Birinci grupta bir dereceye kadar kendi çevrelerini denetleyebilen bireyler daha aktif olmaya başlamışlar ve moralleri yükselerek kendilerini daha iyi hissetmişlerdir. Araştırmanın en fazla dikkati çeken yönü, birinci gruptakilerin diğer gruptakilerden, ortalama olarak, daha uzun yaşamaları olmuştur.

Gereksinmelerin Zaman İçinde Değişimi

Toplum ve kültür zaman içinde değiştikçe, bireylerin gereksinmelerinin de değişeceğini düşünmek doğaldır. Veroff, Depner, Kulka ve Douvan (1980) iki farklı grubun 1957'de ve 1976'da gereksinme ölçülerini almışlardır. Ölçülen gereksinmeler başarma, diğer insanlarla ilişkiler kurup yakınlaşma, başkalarını denetleme ve başkaları tarafından denetlenmekten sakınma gereksinmeleridir.

Araştırmanın sonuçlarını cinsiyete göre grupladıklarında şu sonuçları elde etmişlerdir : erkeklerde başarma gereksinmesi aynı kalmış, başkalarıyla yakınlaşıp ilişki kurma gereksinmesinde bir azalma olmuş, ve diğer iki gereksinme, yani başkalarını denetleme fakat başkaları tarafından denetlenmeme gereksinmeleri artmıştır. Kadınlarda, başarma ve başkaları tarafından denetlenmekten kaçınma gereksinmelerinde bir artma olmuş, diğer iki gereksinme, yani başkalarını denetleme ve ilişki kurarak yakınlaşma gereksinmeleri aynı düzeyde kalmıştır.

Makalenin yazarları, Amerikan toplumunda ortaya çıkan değişimin özücü olduğunu ifade ederler: Onlara göre açgözlülük, bencillik ve kudret kazanma isteği artmış, arkadaşlık ve işbirliği isteği azalmıştır.

Bu tür araştırmalar Türkiye'de yapılırsa, büyük bir sosyal ve ekonomik değişim içine girmiş ülkemizde de, zaman içinde bazı gereksinmelerin öneminin değiştiği ortaya çıkar. Böyle bir araştırmadan ne gibi sonuçlar elde edilir? Kişisel tahminim şudur: Türkiye'de insan ve aile ilişkilerine, yardımlaşmaya verilen önemde zamanla bir azalma olacak, para ve mevki birinci plana geçecektir; değişmeler önce büyük şehirlerde başlayacak ve süratle kasaba ve köy yerleşim bölgelerine dağılacaktır. Bu değişmeler, hem erkek, hem de kadınları etkileyecektir.*

İnsan güdülenmesinde kültürden kültüre ve aynı kültür içinde zaman içinde değişiklik olması, güdülerin insanın öğrenme yaşantısına açık olduğunu gösterir. Öğrenim yaşantısı böylesine önem kazanınca, Türkiye'de istediğimiz türden bir toplum yaratmak için aile içinde çocuk yetiştirme tarzına, okuldaki eğitimin kalitesine, basın ve yayın ortamlarının işleyiş biçimine, üniversitelerdeki bilim adamlarının sorumlu olarak entelektüel önderlik görevlerini yapmalarına dikkat etmek zorundayız. İnsanoğlu kötüye olduğu kadar, iyiye gitmeye de hazırdır.

8. ÖZET

Güdülenme davranışa enerji ve yön verir. Güdülenmeyi açıklamaya çalışan değişik girişimler vardır. Bunlardan dürtü (drive) kuramı, güdünün temelinde biyolojik hücresel gereksinmeler bulunduğunu ifade eder ve organizmanın bu hücre dengesini korumak için davranışa itildiğini savunur. Özendirici uyarıcı yaklaşım, güdülenmiş davranışı harekete geçiren uyarıcıya önem verir. Uyarılmanın optimal düzeyde bulunmasını amaçlayan kuram ise uyarılma düzeyinin önemli olduğunu savunur.

Bazı güdülenmiş davranışlar doğuştan gelir, bunlara içgüdüsel davranışlar adı verilir. İçgüdüsel davranışlar doğuştan gelmedir, öğrenmenin etkisi altında değildir, türe özgüdür ve belirli türden uyarıcı ortamında otomatik olarak ortaya çıkar. Basımlama bu tür içgüdüsel davranışlardan biridir.

Bilinçdışı güdülerin varlığını savunan psikologlar iki grupta toplanabilir: Bilinçdışı güdülere önemli yer verenler ve ılımlı olanlar. Birinci gruptakiler, cinsiyet ve saldırganlıkla ilgili bütün arzularımızın toplumun baskısı altında bilinçdışına itildiğini ve buradan davranışımızı etkilediğini savunurlar. Daha

---

(*) Çiğdem Kağıtçıbaşı (1990), yukarda ifade ettiğim beklentilerin Batılı psikologların kafasındaki insan modelinin etkisi altında olduğunu, bu beklentilere ters düşen gelişmelerin Türkiye için olası olduğunu, İstanbul'da bir gecekondu semtinde yaptığı araştırma bulgularına dayanarak savunmaktadır.

ılımlı olan psikologlar ise, güdülerimizin büyük bir kısmının farkında olduğumuzu, ancak bir kısım güdülerin de bilinçdışında bulunduğunu kabul ederler.

Maslow insan güdülerini mertebeli bir yapı içinde görür. Bu mertebeli yapıda biyolojik gereksinmeler en temelde, bireysel psikolojik güdüler en tepede yer alır. Kendini gerçekleştirme mertebeli yapının doruğunu oluşturur.

Bedenimizdeki homeostatik düzen açlık, susuzluk, hava ve ısıyla ilgili davranışlarımızın temelinde yatar ve sürekli bir denge sağlamayı amaçlar.

Aç olduğumuzu beynimize bildiren değişik iç ipuçları vardır: Kandaki şeker miktarı, bedendeki yağ miktarı ve midenin kasılma hareketleri gibi.

Beynin hipotalamus kısmının hem yemeye başlatma ve hem de durdurma görevleri olduğu kabul edilir. Dış uyarıcılar yeme davranışını etkileyebilir ama, iç homeostatik faktörler belirleyici en önemli faktör rolünü oynar.

İçme davranışı hipotalamustaki bazı duyarlı hücrelerin su kaybıyla ve kan hacminin azalmasıyla ortaya çıkar. Ağız kuruluğu susuzluk güdüsünün temelinde yatmaz. İnsanlarda birincil ve ikincil içişler ayırımını yapmak olanağı vardır. Bedenin gereksinmesiyle ilgili içişlere birincil, öğrenme yoluyla alışkanlık haline gelmiş içişlere ikincil içiş adı verilir.

Cinsel güdü açlık ve susuzluktan şu yönlerden farklıdır: Bireyin yaşamının sürdürülmesi için gerekli değildir, cinsel gerilim birey tarafından istenir, birbirinden farklı uyarıcılar işin içine girer, yoksunluk süresinden daha az etkilenir, enerjiyi yerine koyma yerine enerjiyi harcar.

Cinsiyet davranışının normal ya da normaldışı oluşu toplumun değerlerine göre değişir. Bu konuda araştırma yapmak zor olmuştur, ne var ki Kinsey'in ve Master ve Johnson'ın yayınları öncülük yaparak deneysel araştırmayı getirmiştir. Hayvanlarla insanlar arasındaki cinsel güdü yönünden önemli farklılıklar vardır: Hayvanlar biyolojik fonksiyonlara sıkı sıkıya bağlı oldukları halde, insanlar öğrenmenin daha çok etkisi altındadırlar.

Optimal-uyarılma-düzeyi kuramı, temelinde açık seçik bir biyolojik gereksinme bulunmayan duyusal uyarılma güdüsünü en iyi açıklayabilen kuramdır. Uzun süre duyusal uyarımdan mahrum kalan insanlar, sıkılır, açık-seçik düşünme yeteneklerini yitirir ve halüsinasyonlar görmeye başlar.

Ödüller iç ve dışkaynaklı olarak ayrılabilir. İçkaynaklı ödüllenmeye ek olarak dışkaynaklı ödül verilirse, ilk ödül değerini kaybeder. İnsana ait güdüler karmaşık süreçlerdir ve toplumsal ve kültürel bir ortam içinde gelişerek öğrenme yaşantısının etkisi altında kalmışlardır. Bu karmaşık insan gereksinmelerinden başarma, insanlarla ilişki kurarak yakınlaşma, bilişsel tutarsızlık ve denetlemeyi inceledik. Güdülerin içinde oluştukları kültürle ilişkilerini ve kültür içinde zamanla değiştiklerini belirttik.

Sekizinci Bölüm

HEYECAN

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Heyecanların günlük yaşamımızdaki önemi nedir? Kaç türlü heyecan vardır?*
2. *Heyecanlanınca bedenimizde ne gibi değişiklikler olur?*
3. *Heyecanları açıklayan değişik kuramların doğruluk derecelerini saptamak olanağı var mıdır?*
4. *Heyecan ifadeleri öğrenilmiş midir yoksa doğuştan mı gelir?*
5. *Kaygı nedir ve ne zaman ortaya çıkar? Kaygı yararlı olabilir mi?*
6. *Engellenme nedir ve ne zaman ortaya çıkar? Kaç tür engellenme tanıyorsunuz?*
7. *Çatışma nedir ve kaç tür çatışma vardır? Çatışmayı yansıtan davranışı nasıl tanırsınız?*

Fatih doğup büyüdüğü kasabadan ilk defa ayrılıyordu. Otobüse binip, yerine oturunca, kendisini uğurlamaya gelen annesine, babasına ve kız kardeşine baktı. İçinde isim veremediği değişik duygular yer alıyordu. Babası binbir emekle para kazanıyor, annesi nice zorluklarla evi idare ediyor ve her gün, bir mucize yaratırcasına sofraya sıcak yemek çıkartıyordu.

Üniversite sınavlarını kazanmış ve istediği fakülteye girmeyi başarmıştı. Kendisiyle yalnız ailesi değil, bütün kasaba gurur duyuyordu. Kasabanın iki zengini onun okul masraflarının bir kısmını karşılamayı kabul etmişlerdi. Babası, bir yandan kendi oğlunu okutacak gerekli ekonomik kaynağa sahip olamamanın ezikliğini, öte yandan da zeki ve çalışkan bir oğlu olmasının gururunu duyuyordu. Fatih, kendisiyle gurur duyan ailesini, kendisine güvenen kasabanın ileri gelenlerini hayal kırıklığına uğratmayacağını biliyordu. Var gücüyle çalışmaya ve başarılı bir üniversite öğrencisi olmaya kararlıydı. Ne var ki ailesini, arkadaşlarını, özellikle kız kardeşi Hatice'yi özleyeceğini biliyordu.

Hatice'ye kızıp bağırdığı anları hatırladı ve içi burkuldu. Otobüsten inip, kardeşinin boynuna sarılıp, ağlamak ve af dilemek içinden geldi. Aslında annesinin ve babasının da boynuna sarılıp ağlamak isteği vardı içinde, fakat bunu yapmaması gerektiğini biliyordu. Kendisini geçirenlere duygularını içine gömmüş bir insanın doluluğuyla bakarken, iki damla yaşın gözlerinden süzüldüğünü farketti.

Şimdi Fatih'i otobüste kendi duygularıyla başbaşa bırakalım ve hiçbir heyecanın olmadığı başka bir dünyaya dönelim. Bu dünyadaki insanlar,

Resim 8.1 Düşünceli mi, hüzünlü mü, yoksa sadece yorgun mu? Yüz ifadelerinden duyguları açık seçik anlamak kolay değildir.

duygu ve heyecanları yaşama ve ifade etme yeteneğinden yoksun olsunlar. Çevrelerinde olup bitenler onlara ne zevk, ne de acı duygusu versin. Tanıtmaya çalıştığımız bu dünyada ne sevinç, ne de üzüntü olsun. Hüzün olmadığı gibi, pişmanlık duygusu da bulunmasın. İnsanlar sevgi veya nefretten anlamasınlar. Ne korku, ne kaygı, ne de umut ve şevk olsun.

Böyle duygu ve heyecanlardan arınmış bir dünyanın sonuçlarını düşünelim. Bu toplum kısa bir zaman içinde çözülür ve çöker. Toplumun bireylerini birbirine bağlayan, güdüler ve güdülerle beraber gelen heyecanlardır. İnsanları davranışa götüren güdüler, heyecanlarla beraber ortaya çıkarlar. Her güdülenmiş davranış heyecan tonuyla beraber gelir. Açlık, susuzluk, cinsel güdüler belirli duygularla ortaya çıkarlar.

Bu duygular ve heyacanları ortadan kaldırınca, "arkadaşlık", "düşmanlık" ya da "ödüllendirme" kavramlarını da ortadan kaldırmış oluruz. Heyecanlardan yalıtılmış bu dünyada ne evlilik, ne sevgi, ne korku, ne sanat olur; şevk ve coşku, korku ve dehşetten ayırt edilemez. Yaşamı yaşamaya değer kılan, insanı belirli bir amacı gerçekleştirmeye özendiren hiçbir şey bulunmayacaktır. Bu toplumda yaşamak için bir neden olmaz, insanlar birbirine değer vermez, iyi kötüden, sevilen nefret edilenden ayırt edilmez. Bir insanın ölümü, çürümüş bir elmanın atılmasından farksız olur. Duygulardan arınmış böyle bir insan topluluğu yaşayamaz.

Hangi tür olursa olsun davranışta bulunurken sürekli değişik duygular içinde bulunuruz. Heyecan ve duygularımız rüyalarımızda dahi bizimle beraberdir. Bizimle sürekli beraber olan ve yaşamımıza sürekli renk veren heyecanları bu bölümde inceleyeceğiz.

1. HEYECANLARIN İNCELENMESİ

Heyecanların incelenmesi üç düzeyde yapılabildiğinden heyecan konusunda herkesin aynı fikirde olabileceği bir sonuca ulaşmak hemen hemen olanaksızdır. İlk düzey *öznel yaşantı* (deneyim/subjective experience) düzeyidir. Bir insan belirli bir duygu veya heyecanı doğrudan yaşar ve bu yaşantı özneldir, başka bir kimse tarafından doğrudan bilinmesi olanaksızdır. Fatih otobüste dışarıda kendisini uğurlamaya gelenlere bakarken, belirli duygu ve heyecanları yaşıyordu; Fatih'in yaşadığı duyguları, onun hissettiği gibi doğrudan diğerlerinin hissetmesi olanaksızdır.

İkinci düzey *duygusal davranış* (affective/emotional behavior) düzeyidir. Fatih'in yüz ifadesi, gözünden süzülen iki damla yaş, onun içinden geçen heyecansal yaşantı hakkında bize ipucu verir, Fatih'in o anda ne gibi duygular içinde olduğunu bize söyler. Günlük yaşamda bir kimsenin duygularından bahsederken, genellikle böyle "ipucu" davranışlara dayanarak vardığımız sonuçlardan, yaptığımız yorumlardan söz ederiz.

Bir kimse size "Fatih üzgündü" derse, aslında bu kimsenin size söylediği şu oluyor: "Fatih'in öyle bir yüz ifadesi vardı ki, bu yüz ifadesi ancak üzülen insanlarda görülebilirdi. Bu nedenle Fatih'in üzüntü içinde olduğu sonucuna ulaştım." Fatih iyi bir aktör olsa, hiç üzüntü duygusunu yaşamadığı halde, yüzüyle, bedeniyle öyle davranışlarda bulunabilir ki, siz onun üzüntülü olduğunu söyliyebilirsiniz. Burada açıklığa kavuşturmak istediğimiz yön, bir başka kimsenin duygu ve heyecanlarını o kimsenin ancak davranışları aracılığıyla anlayabildiğimiz halde, kendi duygu ve heyecanlarımızı doğrudan anladığımızdır.

Üçüncü düzey, duygusal yaşantı süresince bedende oluşan *fizyolojik olaylardır* (internal physiological events). İçinde bulunduğumuz heyecansal yaşantıya göre kanın kimyasal özelliklerinde, kalp atış hızında, nefes alış veriş oranında, değişik salgı bezlerinin ürettiği salgıların miktarında önemli değişiklikler olur.

Bu üç düzey normal koşullar altında birbirleriyle paralel bir gelişim gösterir: Korktuğumuz zaman korku duygusunu yaşarız, yüz ifademiz ve diğer davranışlarımız duyduğumuz korkuyu ifade eder, kanımızdaki adrenalin miktarı arttığı için kalp atışımız, nefes alış verişimiz değişir. Fakat bu düzenli paralellik her zaman gözlenemez: Duygularını ifade edemeyen "donuk yüzlü" insanlar vardır; bazı insanlar ağlayacakları yerde gülmeye başlar. Sıkıldığımız bazı durumlarda, "ayıp olmasın" diye ilgiyle dinliyormuşuz gibi bir yüz ifadesi takındığımız olmuştur. Düzeyler arasındaki bu farklılıklar heyecanların incelenmesini zorlaştırır.

Heyecanların Sınıflandırılması ve Tanınması

Psikologlar heycanları ve duyguları uzun süre sınıflandırmaya çabalamışlar, fakat herkesin üzerinde anlaşabileceği bir sınıflama bulamamışlardır. Heyecanların sınıflandırılmasından vazgeçen psikologlar, "temel heyecanlar" sorusuyla ilgilenmeye başlamışlardır. Bunlardan Plutchik (1980) sekiz temel heyecan önermiştir: Korku, kızgınlık, neşe, hüzün, yakınlık, nefret, umut ve hayret. Üç temel renk olduğu ve diğer renkler temel renklerin karışımıyla meydana geldiği gibi, Plutchik'e göre, diğer bütün heyecan ve duygular da sekiz temel heyecanın karışımından oluşur.

Tahmin edebileceğiniz gibi, heyecanları bu tür kategorilere indirgeme çabaları psikologların çoğunluğu tarafından kolayca kabul edilmez. Heyecanlanın *hoş olma* ve *hoş olmama* boyutu üzerinde dizilebileceği psikologların çoğu tarafından kabul edilir. Kimi araştırmacılar hoş heyecanlara "olumlu", hoş olmayan heyecanlara "olumsuz" adım verirler. Psikologlar, heyecanların *kuvvetli* ve *zayıf* boyutu üzerinde de dizilebileceğini kabul ederler; ancak, psikologların üzerinde anlaştıkları bir heyecanları sınıflandırma ve düzenleme yöntemi henüz geliştirilememiştir.

Mantık ve Heyecan

Günlük yaşamda mantığınızın ve heyecanlarınızın sizi farklı davranışlarda bulunmaya ittiğini gözlemişsinizdir. "Annemin söylediğini yapmamın akıllıca olacağını biliyorum, ama canım onun dediğini yapmak istemiyor. Kafam birşey söylüyor, kalbim ise başka birşey." Çok sayıda şarkının güftesi *gönülün* (duygunun, kalbin) bağımsızlığını ve akıl ile olan çelişkisini dile getirir. Örneğin babam, aşağıdaki sözleri içeren şarkıyı, sanki bu sözler evrensel bir gerçeği ifade ediyormuş gibi büyük bir içtenlik ve anlayışla söylerdi:

Deli gönül gezer gezer gelirsin
Her çiçekten arı gibi alırsın
Nerde güzel görsen orda kalırsın
Ben senin derdini çekemem gönül.

Gerçekten duygular ve heyecanlar düşünce ve bilişsel süreçlerin denetiminden bu denli bağımsız mıdır? Hayır, düşünce duyguyu ve duygunun türü de düşünceyi sürekli olarak etkileme durumundadır. Sevdiğiniz bir kimsenin davranışını algılayışınız ve o davranışa verdiğiniz anlam, sevmediğiniz başka bir kimsenin aynı davranışına verdiğiniz anlamdan farklıdır. Sizi saf bulup aldatan bir kimseyi, daha önce onu ne kadar sevmiş olursanız olun, bu davranışından sonra daha az sevmeye başlarsınız. Görüldüğü gibi gönül, duygu ve heyecanlar, akıl, mantık ve düşünceden tamamen bağımsız süreçler değildir.

Heyecanın Değişik Tanımları

Son derece karmaşık ve çok yönlü bir süreç olduğundan, heyecanın tanımını yapmak zordur. Ancak bu konuda değişik girişimler olmuştur. Örneğin, Young (1973) heyecanı, "içinde bulunulan ortamın algılanılmasıyla ortaya çıkan, iç organları harekete geçiren, bedende, davranışta ve bilinçte kendini belirten duygusal süreç" biçiminde tanımlamıştır. Plutchik (1980) heyecanın tanımıyla uğraşma yerine, heyecanın bir dizi süreçlerden olduğunu söylemiş ve bunları Tablo 8.1'deki gibi sıralamıştır.

Tablo 8.1'de görebileceğiniz gibi, heyecan " tehdit edici olay ya da durum" gibi bir dış uyarıcıyla başlar. Dış uyarıcı, "tehlike var" gibi bir algılamaya, bir düşünceye götürür. Bu algılama "korku" gibi bir heyecanla çağrışım halindedir. Heyecan "kaçma" gibi bir davranışa yol açabilir ve bu davranış hayvanın yaşamında "tehlikeden korunma" gibi önemli bir rol oynar.

Tablo 8.1 Heyecanların gelişiminde işin içine giren süreçler zinciri*

UYARICI	ALGILAMA	DUYGU	DAVRANIŞ	ETKİ
Tehdit	"Tehlike"	Korku	Kaçma	Koruma
Engel	"Düşman"	Kızgınlık	Saldırma	Ortadan kaldırma
Cinsiyet	"Sahip ol"	Haz	Eşleşme	Üreme
Aileden biri	"Yakın kimse"	Güven	Paylaşma	Yakınlaşma
İğrenç şey	"Zehir"	İğrenme	Kusma	İtme
Ölen yakın	"Yalnızlık"	Keder	Ağlama	Desteklenme
Yeni yer	"Merak"	Bekleyiş	İnceleme	Keşfetme
Birdenbire ortaya çıkan yeni nesne	"Hangi nesne?"	Hayret	Durup, dikkat kesilme	Yönelme

*Plutchik (1980)'den

2. HEYECANLARIN FİZYOLOJİSİ

Düşüncelerimizin heyecan durumunu etkilediğini yukarıda söylemiştik. Bu, heyecanların oluşumunda beynin ve tümüyle merkezi sinir sisteminin önemli rol oynadığını belirtir. Ancak, heyecanlarla ilgili temel fizyolojik değişmelerin temelinde otonom sinir sistemi yatar. 2. Bölüm'de gördüğümüz gibi, otonom sinir sistemi sempatik (sympathetic) ve parasempatik (parasympathetic) olmak üzere iki temel daldan oluşur. *Sempatik sistem*, organizma acil hallerle başaçıkmaya çalışırken onu durumla mücadele etmeye hazırlar. Sempatik sistemin etkisi altında organizmada olan değişikliklerin bir kısmı şunlardır:

1) Kan basıncı ve kalp atışı artar
2) Nefes alış ve veriş sayısı artar
3) Gözbebeği büyür
4) Terleme artar, ama tükrük salgılaması azalır
5) Kandaki şeker miktarı artar ve böylece daha fazla enerji verir
6) Kanda pıhtılaştırma faktörü artar, böylece yaralanma olursa kan daha çabuk pıhtılaşır
7) Kan, sindirim organlarından beyine ve çizgili kaslara yöneltilir
8) Deri üzerindeki kıllar "diken diken" olur

Kavga ederken saldırma, veya korkuyla kaçış anında sempatik sistem yukarıdaki değişiklikler yoluyla organizmayı bulunduğu duruma hazırlar ve enerji dolu "zengin" kanı bütün hücrelere gönderir.

Bu tehlikeli durum ortadan kalktıktan sonra parasempatik sistem yatıştırıcı etkisini kullanmaya başlar ve fizyolojik düzenimizi normale dönüştürür.

Sakin durumlarda sakin duygu ve heyecanların, tehlikeli durumlarda korku ve saldırganlık duygularının görev yaptığı bir düzen içinde çalışıyoruz. İnsanoğlunun çevresiyle yaptığı binlerce yıllık kavgasından "başarılı" çıkmasına bu iki sistem (sempatik ve parasempatik sistem) büyük katkılarda bulunmuştur. Heyecanlarımız, duruma uyum yapmamızda ve böylece insan soyunun devamını sürdürmesinde önemli rol oynamışlardır.

Şimdi heyecanların nasıl oluştuğunu ve işlediğini açıklamaya çalışan temel bazı kuramları gözden geçirelim.

3. HEYECAN KURAMLARI

Heyecan insan fizyolojisini, yaşantısını ve davranışını yoğun biçimde içeren çok yönlü ve karmaşık bir süreç olduğundan, heyecanların ne olduğunu ve nasıl oluştuğunu açıklamaya çalışan birden fazla kuram vardır. Önce, alışık olmadığımız bir bakış ve yaklaşım tarzını belirten James-Lange kuramıyla başlayalım.

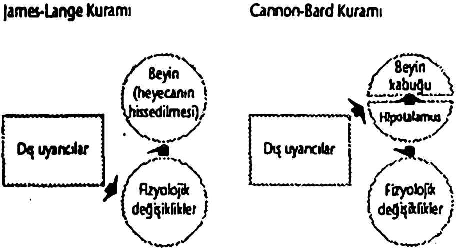
James-Lange Kuramı

William James ve Carl Lange ayrı ayrı yerlerde aynı yıl içinde (1884) aynı kuramı ortaya atmış olduğundan bu kurama James-Lange kuramı adı verilir. Kuramın ana fikri şudur: *Bedenimiz, çevrenin belirli özelliklerine tepkide bulunur ve bedenimizin bu tepkisinin farkına vardığımız zaman heyecan duyarız.* Örneğin, bir köpek hırlayarak karşınıza çıksa, köpeği gördükten sonra, bedeninizde yukarıda sözünü ettiğimiz bedensel değişiklikler yer almaya başlar, nefes alışınız, kalp atışınız hızlanır, terlemeye başlarsınız. Kurama göre, bedeninizdeki değişikliklerin farkına varınca *korku* heyecanını algılarsınız.

Böyle düşünmek bize ilk bakışta tuhaf gelir; normal olarak, korktuğumuz için nefes alışımızın değiştiğini ve terlediğimizi düşünürüz. Halbuki bu kuram, terlediğimiz ve nefes alışımız değiştiği için korktuğumuzu; ağladığımız için hüzün duyduğumuzu söyler; halbuki biz kederli olduğumuz için ağladığımızı söyleriz. James-Lange kuramı önce fizyolojik değişiklikerin, daha sonra heyecan yaşantısının oluştuğunu söyler.

Bu kurama destek olarak gösterilebilecek en iyi kanıt, hemen hemen hepimizin başından geçen bazı tehlikeli durumlardan verilebilir. Bir araba kazası, ya da başka tehlikeli bir durum yaşadığımız sırada korku duymayız, fakat tehlike atlatıldıktan sonra soğuk terler dökmeye başlar ve gerçekten titreyen elimize, sararan yüzümüze bakarak korktuğumuzu anlarız.

Laboratuvarda yapılan deneyler James-Lange kuramını desteklemez. Heyecanları James-Lange kuramının dediği gibi bedensel fizyolojik tepkiler belirliyorsa, her ayrı heyecan için farklı bir dizi fizyolojik süreç bulmamız gerekir. Örneğin, neşe heyecanının temelinde yatan fizyolojik oluşumlar, hayret,



Şekil 8.1 James-Lange kuramına göre dış uyarıcıların algılanması önce bedende fizyolojik süreçlere yol açar, bu fizyolojik süreçlerin daha sonra farkına varmamız heyecan duygumuzun temelini oluşturur. Cannon-Bard kuramına göre ise, dış uyarıcılar hipotalamusu uyarır ve hipotalamus bir yandan fizyolojik değişikliklere yol açarken diğer yandan beyin korteksini oluşumdan haberdar eder. Beyin korteksinin haberdar edilmesi heyecan duygusunun temelinde yatar.

hüzün, kızgınlık gibi diğer heyecanların temelinde yatan fizyolojik süreçlerden farklı olmalıdır. Ne var ki, araştırmalar bu sonucu vermemektedir.

Heyecanların büyük bir kısmı, aynı temel fizyolojik süreçleri paylaşır ve sırf fizyolojik süreçlere bakarak bir kişinin hangi heyecan yaşantısı içinde bulunduğunu söylemek olanaksızdır (Mandler, 1962). Bu zorluğa ek olarak, şu gözlem de James-Lange kuramının beklentilerine ters düşer: Bir insan aynı heyecan yaşantısını, farklı zamanlarda, birbirinden farklı fizyolojik oluşumlar içinde yaşayabilir. Bir keresinde korktuğunuzda terleyebilirsiniz, ikinci bir korktuğunuzda ise hiç terlemez, ancak ayakta duramayacak kadar paniğe kapılırsınız.

James-Lange kuramının açıklayamadığı bir diğer gözlem de, aynı heyecan duygusu için bireyler arasında birbirinden farklı fizyolojik süreçlerin yer almasıdır. Örneğin, siz korktuğunuz zaman terlersiniz, fakat arkadaşınız korktuğu zaman hiç terlemez, buna karşılık titrer.

Özet olarak şunu söyleyebiliriz: James-Lange kuramı deneysel verilerce desteklenmemiştir. Fizyolojik süreçler heyecanların nedeni değildir.

Cannon-Bard Kuramı

Cannon-Bard kuramı James-Lange kuramının eksikliklerini giderici bir girişimdir. Yine iki farklı psikolog tarafından ayrı ayrı yayınlarda ileri sürüldüğü için her ikisinin ismiyle bilinir. Kuramın merkezinde hipotalamusun fonksiyonları bulunur. Çevrede bulunan heyecan verici olay (uyarıcı) hipotalamusu etkileyince hipotalamus iki görevi aynı anda yapar: (1) Fizyolojik değişiklikleri ortaya çıkararak sinir sistemini uyarır ve (2) beyin kabuğuna sinirsel akımlar göndererek heyecan yaşantısının farkına varmamızı sağlar.

Dikkat edeceğiniz gibi Cannon-Bard kuramı bedende meydana gelen ve James-Lange kuramının önem verdiği fizyolojik değişikliklerin, beyni etkilemesinden hiç söz etmez. Böylece James-Lange kuramının zayıf noktasını oluşturan soruna hiç karışmamış olur. Şekil 8.1'de her iki kuramı çizerek karşılaştırdık.

Bilişsel Kuram

Stanley Schachter bedenimizde oluşan fizyolojik değişikliklerle, içinde bulunduğumuz durumu algılama ve anlayışımız arasında sürekli bir etkileşim olduğunu savunur. Ona göre, bilişsel süreçler heyecanlara anlam verip isimlendirmemizde önemli rol oynar.

Schachter'in görüşü, yaptığı bir deneyin (Schachter ve Singer, 1963) bulgularına dayanır. Deneyi kısaca anlatalım: Deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki grup denek alınmış, "yeni bir ilacın görmeyi nasıl etkilediğini incelemek için deneyin yapıldığı" söylenmiştir. Her iki gruptaki deneklere "ilaç" enjekte edilmiş ve bekleme odasında bir soru listesini doldurmaları istenmiştir.

Deney grubuna adrenalin (epinefrin) enjekte edilmiş ve grup kendi içinde gelişigüzel üç alt-gruba ayrılmıştır. İlk alt-gruba bu maddenin ne gibi etkileri olacağı söylen*meme*miştir. İkinci alt-gruba, doğru bilgi verilmiş ve enjekte edilen bu maddenin kalp atışını arttıracağı ve onları gergin bir duruma sokacağı söylenmiştir. Üçüncü alt-gruba yanlış bilgi verilmiş ve ilacın kaşınma, uyuşukluk ve başağrısı yapacağı söylenmiştir. Kontol grubuna adrenalin yerine hiçbir fizyolojik etkisi olmayan bir sıvı verilmiştir.

Birbirinden farklı iki çevre yaratılmış ve her alt-grubun ve kontrol grubunun yarısı bir çevresel koşula, diğer yarısı da öbür çevresel koşula konmuştur. "Kızgınlık" koşulunda denek kendisine verilen soru listesini odada doldururken, aynı odada bulunan ve daha önce eğitilmiş ve araştırmacıyla işbirliği yapan biri (araştırma asistanı), sanki kendisi de araştırmaya katılan deneklerden biriymiş gibi soruları cevaplarken, sinirli hareketlerde bulunmuş, soruların çokluğundan şikayet etmiş ve nihayet büyük bir hışımla soru listesini yırtıp parçalayarak yere atmıştır. "Mutlu" ortamda ise "araştırma asistanı" sürekli şakalar yapmış, gülmüş, kâğıttan uçak yaparak uçurmuştur.

İlacın etkisi hakkında hiç bilgi verilmeyen ve yanlış bilgi verilen alt-gruplar, bedenlerinde oluşan fizyolojik değişiklikleri çevrelerinde olan hadiselere atfetmişlerdir. Bir başka deyişle "kızgın" ortamda kızgınlık, "mutlu" ortamda ise mutluluk duymuşlardır. Doğru bilgi verilen alt-grup üyeleri bedenlerinde oluşan değişikliğin nedenini bildikleri için, herhangi bir heyecansal yoruma gitmemişlerdir. Kontrol grubunda bulunan ve sahte sıvı verilen denekler ise, bedenlerinde herhangi bir değişiklik olmadığından, herhangi bir heyecan hali yaşamamışlardır.

Bu bulgulara dayanarak Schachter bilişsel heyecan kuramını ileri sürmüştür. Kurama göre, bedenimizde olup biten fizyolojik değişikliklere, çevremizde bulunan uyarıcılar çerçevesinde anlamlı olan bir heyecan ismi veririz. Çevreyi algılayışımız ve anlamlandırışımız, içimizde meydana gelen fizyolojik oluşumlara yol açan heyecanın adını vermemize yol açar. Bu kurama göre, Fatih otobüsteyken herkes gülse ve bir bayram ve kutlama havasına girerek, Fatih'in kasabadan ayrılmasını sevindirici bir olay olarak görseydi, Fatih kendi bedeninde meydana gelen fizyolojik değişikliklere bir isim verir ve "Mutluyum, onun için gözümden yaş geliyor" derdi.

Sosyobiyolojik Kuram

Sosyobiyoloji görüşü, insanın sosyal davranışının doğal bir seçim sürecinden geçerek bugünkü biçimini kazandığını varsayar. Heyecanlarla ilgili olarak da aynı düşünüş tarzını uygular. Bu yaklaşım, heyecanların nasıl oluştuğunu ve fizyolojik temelinin ne olduğunu açıklamaz ama, heyecanların niçin devam ettiğini ve insan yaşamında heyecanların ne gibi işlevler gördüğünü açıklar (Chance, 1980). Kuramı destekleyen kişilere göre heyecanlar, insanın diğer davranışları gibi, onun çevresine uyum yapmasını sağlar.

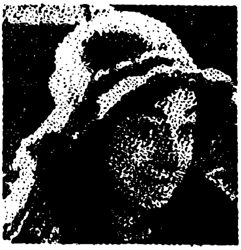
İnsanlık tarihi içinde belirli heyecanlar ortadan kalkmış, diğer yandan türün devamını sağlayan belirli heyecanlar varlıklarını korumuşlardır. Kendisi için tehlikeli bir hayvanla karşılaştığı zaman korkmayan ve korkmadığı için de kaçmayan bir hayvan türü, kolayca avlanacağı için zamanla ortadan kalkar. Bu anlamda korku, çevreye uyum yapma ve türün devamı yönünden önemli bir görev yerine getirir.

Sosyobiyologlar, her insan heyecanının uyumsal bir görevi olduğunu varsayarlar. Onlara göre kızgınlık, başkalarının saldırganlığına karşı bizi korur; haz, neşe ve mutluluk insanları birbirine yaklaştırır ve eşleşme davranışını kolaylaştırarak türün devamını sağlar; hüzün ve keder ağlama davranışına yol açarak başkalarının bize yardım eli uzatmasına yol açar.

Heyecanlar yalnız insanlara özgü bir olgu değildir. Sosyobiyologlara göre, insanlarda olan tüm heyecanlar, hayvanlarda da vardır; ne var ki, hayvanlardaki heyecanlar insanlardaki kadar gelişmiş olmadığından, onları gözlemek zordur. Korku ve kızgınlık gibi heyecanları kolayca gözleyebildiğimiz halde, kıskançlık ve küsme gibi heyecanları hayvanlarda açıkça gözlemek kolay değildir. Ama maymunlar üzerinde yapılan bazı gözlemler, onların bu cins he- ecanları daha az belirigin olarak ifade ettiğini göstermiştir. Bu bulgular, in- ın heyecanlarının bir evrimsel gelişmeden geçerek bugünkü biçimlerini aldı- hipotezini destekler (Weinrich, 1980).

4. DOĞUŞTAN GETİRDİĞİMİZ VE SONRADAN ÖĞRENDİĞİMİZ İFADELER

yecan ifadeleri insandan insana, bir toplumdan öbür topluma değişir
sa bireyler ve toplumlar arasında kolayca anlaşılabilir mi? Bireyden
toplumdan topluma değişirse, heyecan ifadelerinin temelinde bireyin
yaşantısının yattığını kabul etmek gerekir. Öte yandan, insanl--
ak olan bir ifade "dilinden" söz ediliyorsa, heyec--



Resim 8.2 Bu yüz hangi heyecanı ifade ediyor? Cevabınızı Resim 8.3'e bakarak karşılaştırın.

ğuştan geldiği söylenebilir. Yapılan araştırmalar ve gözlemler hem öğrenmenin, hem de biyolojik faktörlerin heyecan ifadelerini belirlediğini gösterir.

Heyecanları belirten yüz ifadelerinin algılanmasıyla ilgili önemli sorulardan biri şudur: Yüz ifadesi kendi başına bir anlam ifade eder mi, yoksa yüz ifadesine onun içinde yer aldığı sosyal ortama göre mi bir anlam veririz?

Türk psikologlarından Mümtaz Turhan, yüz ifadesinin içinde yer aldığı sosyal ortama ağırlık vermiş ve sosyal ortam içinde yüz ifadesinin anlam kazandığını ileri sürmüştür (Turhan, 1941, 1961, 1966). Hem film, hem de fotoğraf kullanarak yaptığı araştırmalar, deneklerin sosyal ortamın ne olduğunu anlamaya ağırlık verdiklerini, sosyal ortamı anladıktan sonra o ortam içinde oluşan yüz ifadelerine anlam verebildiklerini göstermiştir. Örneğin, bir erkek ve iki kadının yer aldığı bir fotoğrafta, kişilerin yüz ifadelerinin hangi duygu veya heyecanları belirttiği sorulduğunda, denekler "tebessüm", "nezaket", "ilgisizlik" gibi cevaplar vermişlerdir.

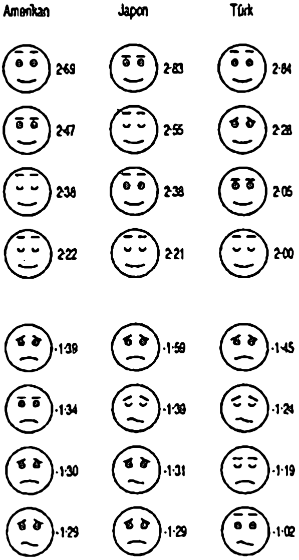
Daha sonra fotoğrafta görülen sosyal ortam hakkında bilgi verilmiş ve erkeğin ilk karısını, ikinci karısına tanıştırdığı söylenmiştir. Bu defa denekler "kıskançlık", "sıkıntı", "soğukluk" gibi farklı yüz ifadeleri görmüşlerdir. Turhan bu bulgulara dayanarak, yüz ifadesinin kendi başına bir anlam ifade etmediğini, deneklerin sosyal ortama uygun düşen ifadeleri yüze yansıttığını ileri sürmüştür.

Cüceloğlu (1967) Türk, Japon ve Amerikan üniversite öğrencilerinin soyut yüzleri nasıl algıladığını araştırmış ve her üç toplumda da ortak temel boyutlar olduğunu gözlemiştir. İki kutuplu olan her uçta birbirinin karşıtı olan heyecanlar bulunur. *Neşe-hüzün, kızgınlık-sakinlik* iki temel boyutu oluşturur. *Dış kaynaklı - iç kaynaklı* adını verdiğimiz bir üçüncü boyut, heyecanın kaynağının bireyin dışında ya da içinde olduğunu belirtir. Örneğin hayret ve korku *dış kaynaklı*, düşünme ve hatırlama ise *iç kaynaklı*dır. Şekil 8.2 soyut yüz ifadelerinin üç kültürde bu boyutları nasıl ifade ettiğini göstermektedir.

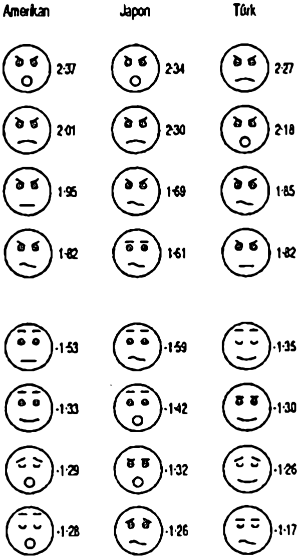
Temel heyecanları belirten yüz ifadelerini gösteren resimlerle yapılan araştırmalar, Avustralya ilkelleri de dahil olmak üzere hemen her toplumda, doğru olarak tanınmış ve yorumlanmıştır (Ekman, 1971). Kör çocuklar üzerinde yapılan gözlemler, onların gülüş, ağlayış ve öfke ifadeleriyle, gören çocukların bu duyguları ifade ediş tarzları arasında bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Kızgınlık, hüzün, korku, hayret, iğrenme ve mutluluk gibi temel heyecanları belirten yüz ifadelerinin, kültürden kültüre değişmediği kanaatı psikologlar arasında oldukça yaygındır. Fakat her kültür, kendi tarihi içinde kendine özgü bazı ifade tarzlarını daha geliştirmiştir. Kültüre özgü bu ifade tarzlarını başka kültürden gelen biri kolay kolay anlayamaz.

Örneğin Japonlar, kendilerine yakın bir kimsenin ölmesinden kaynaklanan hüzünlerini gülümseyerek ifade ederler. Japonların bu geleneğini bil-

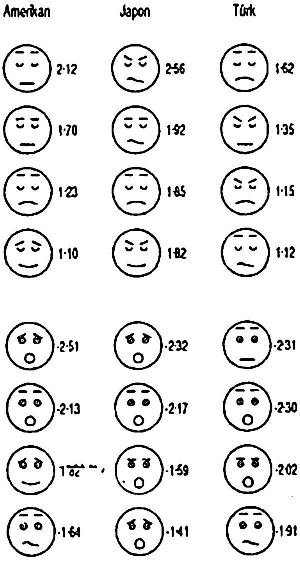

Amerikan
Japon
Türk
2·69
2·83
2·84
2·47
2·55
2·28
2·38
2·38
2·05
2·22
2·21
2·00
-1·39
-1·59
-1·45
-1·34
-1·39
-1·24
-1·30
-1·31
-1·19
-1·29
-1·29
-1·02

8.2A


Amerikan
Japon
Türk
2·37
2·34
2·27
2·01
2·30
2·18
1·95
1·69
1·85
1·82
1·61
1·82
-1·53
-1·59
-1·35
-1·33
-1·42
-1·30
-1·29
-1·32
-1·26
-1·28
-1·26
-1·17

8.2B

8.2C


Amerikan
Japon
Türk
2·12
2·56
1·62
1·70
1·92
1·35
1·23
1·65
1·15
1·10
1·82
1·12
-2·51
-2·32
-2·31
-2·13
-2·17
-2·30
1·02
-1·59
-2·02
-1·64
-1·41
-1·91

Şekil 8.2A. Neşe boyutunda en yüksek değeri alan dört yüz ifadesi. Puanlar, yüz ifadesinin Faktör Analizi sonucu elde ettiği değerleri göstermektedir. Amerikan, Japon ve Türk gruplarında yüz ifadelerinin yapılarının ve aldıkları puanların ne kadar benzer olduğu dikkati çekmektedir.

Şekil 8.2B. Sinirlilik/Kızgınlık boyutunda en yüksek değeri alan dört yüz ifadesi. Eski değer alan yüz ifadeleri sinirli olmanın tam zıttını ifade etmektedir.

Şekil 8.2C. İç-kaynaklı/Dış-kaynaklı boyutunda Amerikan, Japon ve Türk gruplarının yüz ifadelerini değerlendirmeleri. Ağız ve gözlerin bu boyutta en önemli rolü oynadıklarına dikkat edin.

mezsek onların gerçek duygularını anlamamız zor olur. Türk öğrenci hocaya saygısını yere bakarak, Amerikalı öğrenci hocanın gözünün içine bakarak ifade eder. Bu nedenle, benim de yakından gözlediğim gibi, Amerika'da ders veren çoğu Türk ilk başlarda uyum zorluğu çekmişlerdir.

5. HEYECANIN SÖZSÜZ İFADESİ

Gittikçe endüstrileşen toplumumuzda yazılı dil eski geleneksel toplumda olduğundan daha önem kazanmaya başlamış, okuyup-yazabilme modern toplumda birey için en gerekli becerilerden biri olmuştur. Şoförlük gibi oldukça yaygın bir beceriyi kullanabilmek için sürücü ehliyetine ve sürücü ehliyeti alabilmek için de en azından ilkokul diplomasına gerek vardır. Geleneksel toplumda sözlü dil önemliydi, modern toplumda yazılı dil ön plana geçmiştir.

Bir Dil Olarak Sözsüz İfade

Günlük yaşamımızdaki ilişkilerde en önemli görevi yazılı ve sözlü dil değil, duygu ve heyecanlarımızı ifade eden sözsüz iletişim yüklenir. Yüz ifadelerimiz, bedenimizin duruşu, konuşma tarzımız, el-kol hareketlerimiz, sesimizin tonu bir kimseye karşı nasıl duygular içinde olduğumuzu ifade eder. Kadın-erkek ilişkilerinin kısıtlı olduğu geleneksel toplumlarda, duyguları "gözün dili" ifade eder. Aşağıdaki gibi birçok şarkı bunu dile getirir ve "bakışın" önemini anlatır.

Bir bakış bir bakışa neler neler anlatır
Bir bakış bir bakışı saatlerce ağlatır

Psikologlar, normal koşullar altında günlük insan ilişkilerinde, mesajın yüzde seksenbeşinin sözsüz iletişim aracılığıyla anlatıldığını söylemektedir. Geriye kalan yüzde onbeşlik kısım sözle ifade edilir. Bu kadar önemli olan sözsüz iletişimin değişik türlerini kısaca gözden geçirelim.

Göz İlişkisi

Göz ilişkisinin süresi sosyal etkileşimde önemli bir mesaj taşır. Bu mesaj kültürden kültüre ve her kültür içinde bir sosyal ortamdan diğer bir sosyal ortama göre değişir. Örneğin Amerikan kültürü içinde, bir erkek bir kadınla göz ilişkisini biraz uzun tutarsa, o kadına yakınlık duyduğu ve bu yakınlığın temelinde büyük bir olasılıkla cinsel bir çekim olduğu düşünülür. Aynı kültür içinde bir erkek diğer bir erkeğe bir süre bakınca aynı cinsel anlam anlaşılır. Eşcinseller, diğer eşcinsellerle bu yolla tanışırlar. Türkiye'de bir erkeğin diğer bir erkeğe biraz daha uzun bakışı "merak", "acaba bu kim?" veya "daha önceden tanıyor muyum?" biçiminde yorumlanır. Eşcinsellik Amerika'daki gibi toplumun her kurumuna yaygınlaşıp bir günlük olay haline gelmediği için, başka bir erkeğin bakışını cinsel yönden değerlendirmek akla gelmez.

Daha önce de söylediğimiz gibi, Amerikan toplumu içinde bir gencin başka bir kimseye saygı ve ilgi göstermesi, o gencin doğrudan diğer kimsenin gözünün içine bakmasını gerektirir. Türkiye'de ise genç saygı duyduğu kimsenin yanında yere bakarak saygı ve ilgisini belirtir. Benim görev yaptığım Amerikan üniversitesinde, Amerika'ya göçmen olarak gelmiş çok sayıda Vietnamlı öğrenci, aynı Türkler gibi, profesörün yanında saygılarını yere bakarak ifade ettiklerinde, Amerikalı profesör çoğu kere öğrencinin yalan söylediğini ve utancından kendi yüzüne bakamadığını düşünmüştür. Vietnam kültüründe saygı ifadesi olan yere bakma davranışı, Amerikan kültüründe sahtekârlık ifade eder.

Hareket, Beden Durumu ve El-Kol Davranışları

Hareketlerimizle, bedenimizin pozisyonuyla, el-kol davranışlarımızla duygularımızı bazen farkında olarak, bazen farkında olmayarak belirtiriz. Amerikaya ilk geldiğimde, masanın üzerine ayaklarını koyarak kitap okuyan kız üniversite öğrencilerine hayret etmiştim. Bacaklarını açarak masanın üzerine serbestçe koymayı bir "hanım"dan hiç beklemiyordum.

Aşağıdaki olayı, öğrenci olarak ilk kez Amerika'ya geldiğimde yaşadım. "John adında başka bir Amerikalı doktora öğrencisiyle aynı ofiste araştırma asistanı olarak çalışıyordum.. Saygı duyduğum, Amerika çapında ünlü psikoloji profesörü hocam bir gün ofisimize geldi. John masanın üstünde hiç yerinden kıpırdamadan hocaya "Merhaba" dedi, ben ise kendimi ayakta ceketimi düğmelerken buldum. John'un bu kadar kaba olabileceğine inanamıyordum. Beni ayakta "hazırol" durumunda gören hoca, John'la konuşmak amacıyla odaya girmiş olduğu ve ona doğru yöneldiği halde, benimle ilgilenmek zorunda kaldı. "Nasılsın? Evden haber alıyor musun?" gibi bazı nezaket ifade eden sözler söyledi. Ben sorularına büyük bir ciddiyet ve saygıyla cevap verince biraz tuhaf oldu, şaşırdı ve konuşmayı nasıl bitireceğini bilemedi."

Türkiye'den Amerika'ya yeni gitmiş biri olarak "hocaya saygı gösterme" davranışını Türk kültüründe yapıldığı şekilde Amerikalı profesöre gösterdim. Amerikalı profesör, böyle bir davranışın saygı gösterme olduğunu pek anlayamadı, çünkü benim yaptığım ayağa fırlama, hazırol duruma geçme, ceketini düğmeleme gibi davranışlar, ancak Amerikan ordusu içinde eğitimde olan bir erin yapacağı türden davranışlardı.

Üniversite ortamı içinde bir doktora öğrencisinin böyle davranması aşırı bir davranıştı ve profesör be-

Resim 8.3 Şimdi durumu öğrenmiş bulunuyorsunuz; kadının yüzünde daha önceki heyecandan daha farklı bir heyecan görüyor musunuz?

nim davranışımdan rahatsız olmuştu. John'ın davranışı ona daha doğal ve rahat geliyordu. Öte yandan, ben Türkiye'deki profesörüme, John'ın kendi profesörüne davrandığı gibi davranmış olsaydım, gayet iyi biliyorum ki, bilimsel yeteneklerim kuvvetli de olsa, başka bir bahaneyle, asistanlıktan atılırdım.

Sosyal etkileşim içinde olan kişiler, birbirlerini nasıl algıladıklarını sürekli olarak sözsüz mesajlar aracılığıyla belirtirler. Ne var ki mesajlar, kültürden kültüre, bir sosyal ortamdan başka bir soyal ortama değişiklikler gösterir. Bir kimsenin yaşına, mevkiine, cinsiyetine göre ve içinde bulunduğumuz sosyal ortama uygun olarak beden, el-kol hareketlerimiz değişir. Sözsüz mesajlar, o sosyal durum içinde o kişiyle nasıl bir ilişki kurmak istediğimizi belirtir (Mehrabian, 1971).

Kişisel Mekân

Edward T. Hall (1966) her kültürün insan ilişkilerini düzenleyen *sessiz bir dil* (silent language) olduğunu söyler. Bu dilin bir parçası olarak, insanlar birbirleriyle etkileşirken aralarındaki uzaklığı, kişisel mekânı sürekli ayarlarlar. Yakın hissettiğimiz kimseye bize daha yakına gelme fırsatı tanırız, ancak yabancı birini uzakta tutarız. Hall, dört tür kişisel mekân tanımlar:

(1) *İçli-dışlı uzaklık* : Bu uzaklık birbirlerini yakın hisseden ve içli-dışlı olan kimseler için kullanılabilir. Hall, Amerikan kültürü için bu uzaklığın 0 ile 45 santim arasında değişebileceğini ifade eder.

(2) *Kişisel uzaklık* : Günlük normal koşullar altında diğer insanlarla ilişki içindeyken kullanılan uzaklık. Hall, Amerikan kültürü için bu uzaklığın 45 ile 120 santim arasında değişebileceğini söyler.

(3) *Sosyal uzaklık* : Bir toplum içinde bulunulduğunu size hatırlatan ve başkalarının farkında olmanızı gerektiren uzaklık. Bu uzaklık içinde bu kim-

Resim 8. 4 Bu kişilerin birbirlerini ne kadar yakın hissettiklerini anlamakta zorluk çekiyor musunuz?

Resim 8.5 Büyük için rahat olan kişisel uzaklık, bebek için tehdit edici olabilir.

selere "merhaba" demek gereği duyulur. Bu uzaklık 120 ile 350 santim arasında değişir.

(4) *Herkesin bulunabileceği uzaklık*: 3,5 metre ile 9-10 metre arasında değişen bir uzaklık içindeki kimselerin farkında olunur ama, onlarla herhangi bir ilişki kurmak gereği duyulmaz, ne onlar size, ne de siz onlara "merhaba" demek gereğini duyarsınız.

Yukarıda verilen uzaklıklar Amerikan kültürü için verilmiştir. Kültürden kültüre bu uzaklıkların değiştiği gözlenmiştir. İki örnek vererek kişisel mekânı ilgilendiren uzaklıkların önemini belirtelim. İlk örnek aynı kültürden olan kimseler arasında, ikinci örnek ise, farklı kültürlerden olan kimseler arasında yer alır.

Örnek 1. On kişilik kapasitesi olan bir asansöre biniyorsunuz ve gerçekten de on kişi asansöre giriyor. Bu sıkışık asansörde hiç tanımadığınız kimselerle yüzyüzesiniz. Birbirinizin soluk alış verişini duyuyorsunuz ve normal koşullar altında bedeninizin başkalarına dokunması ayıp olan kısımları, hiç tanımadığınız karşıt cinsten kimselere dokunuyor. Bu ortam hangi kültür içinde olursa olsun, son derece gerginlik yaratan bir durumdur. Böyle bir durumda kendimizi bulduğumuzda, gerginliği azaltmak için genellikle göz ilişkisinden kaçınırız ve elimizden geldiğince beden ilişkisini azaltarak sürekli tavana bakarız.

Örnek 2. A kültüründen olan kimse, Hall'ın yukarıda verdiği uzaklıklara göre mekân ilişkilerini ayarlamaya alışmış biri olsun. B kültüründen olan diğer kimse ise, daha yakın mesafelerde ilişkileri kurmaya alışmış biri. A ve B belli bir ortamda birbirleriyle etkileşimde bulunmaya başlayınca, her ikisi de büyük rahatsızlık duyar. A başka kültürden olan B'yi saldırgan, adabını ve sınırını pek bilmeyen bir kimse olarak algılar. B ise A'yı, soğuk, kendini beğenmiş ve umursamaz bulur. Kaynağının ne olduğunu bilemedikleri halde, birbirleri hakkındaki olumsuz güçlü izlenimler geliştirirler.

İki Anlamlı Mesajlar

Sözlü ve sözsüz mesajlar aynı iletişim etkileşimi içinde kullanılarak iki anlamlı mesajlar (double-edged messages) oluşturulur. Örneğin ses tonunu öyle ayarlayabiliriz ki, sözlü olarak ifade ettiğimizin tam aksini belirtmiş oluruz. "Benim oğlum tertipli biridir" diyen anne, bu sözü farklı ses tonunda söyleyerek, oğlunun son derece dağınık bir kimse olduğunu ifade edebilir. Bu tür iletişime büyüklerimiz istihza, veya hiciv adını vermişlerdir.

Dikkat etmemiz gereken nokta, bir etkileşimde hem sözlü hem de sözsüz mesajlar verildiğinde, sözsüz mesajın her zaman daha ağırlıklı olduğudur. Bir başka deyişle, sözsüz mesaj, sözlü mesajın nasıl yorumlanacağını belirler. Bir kimse, "Ah bugün çok mutluyum!" ifadesini, olumsuz bir duyguyu belirten ses tonu ve yüz ifadesiyle yapmışsa, sözlü ifadesi, o olumsuz yönde yorumlanır. Sosyal ortamda yer alan insan ilişkileriyle ilgili olarak şu genellemeyi yapabiliriz: Birbirleriyle etkileşim halinde bulunan kişiler, her yerde ve her zaman, hiç farkında olmadan, sözsüz mesajlara, sözlü mesajlardan, daha ağırlık verirler. Belki de bu insanın biyolojik evrimiyle ilgili bir yönüdür.

Dil, insan gelişiminde sonradan ortaya çıkmış bir iletişim aracıdır. İnsanlar, aynı hayvanlar gibi, uzun bir süre yaşamlarının devamını, sözsüz iletişime dayanarak gerçekleştirmişlerdir. Bu biyolojik alışkanlık halen etkisini sürdürmektedir.

Mehrabian ve Weiner (1967) yüz ifadeleri, ses tonu ve sözlü içerik olmak üzere üç tür mesaj tanımlamışlar ve mesaj türlerinden hangisinin kişiler arasındaki iletişimde daha etkin olduğunu bulmak istemişlerdir. Sözlü içerik ancak yüzde on gibi küçük bir rol oynamış, buna karşılık en çok yüz ifadesi etkin bulunmuş ve onu ses tonu izlemiştir. Daha sonra başka araştırmacılar (Ekman, Friesen, O'Sullivan ve Scherer, 1980; Hall, 1980) bu genellemenin basit olduğunu, içinde bulunulan ortama, konuşulan konuya ve birbirleriyle etkileşimde bulunan bireylerin özelliklerine göre, yüz ifadesine, ses tonuna ve sözlü içeriğe verilen önemin değişebileceğini savunmuşlardır.

İki anlamlı mesajlar bir aile ortamında sık sık kullanılırsa, çocukların yetişmesinde bir etki yaratabilir mi? Konuyla ilgilenen araştırmacılar, çocukluk şizofrenisi gösteren hastaların ailelerini incelemişler ve bu ailelerde, diğer ailelere göre daha fazla iki anlamlı mesajlar kullanıldığını gözlemişlerdir (Helm, Fromme, Murphy, & Scott, 1976). Çocuk sevildiğini ya da reddedildiğini anlayamaz, ağız bir mesaj verirken, beden ayrı bir mesaj verir. Çocuğun ailesiyle ilişkisinde nerede olduğunu anlayamadığı "ortada kalış" hali, çocuklarına sürekli olarak kötü davranan ana-babaların etkisinden daha da kötüdür. Çocuklarını döven ana-babaların çocuklarında, farklı uyum ve kişilik bozuklukları gözlenmiş, fakat yüksek şizofreni oranına rastlanmamıştır.

Bu konuyu şu gözlemi tekrar ederek noktalayalım: Sözsüz iletişim, duygu ve heyecanların ifadesinde, sözden daha etkindir ve insanlar arasındaki etkileşimde önemli bir rol oynar.

6. KAYGI

Şimdiye kadar heyecanların önemini, fizyolojisini, heyecanların tanımlarını, heyecan kuramlarını ve heyecan ifadelerini gördük. Şimdi, sık sık yaşadığımız ve yaşamımızı sürekli etkileyen heyecanlardan biri olan kaygıyı gözden geçireceğiz. Daha sonra 9. Bölüm'de, kaygının günlük yaşamımızda bizi nasıl etkilediğinden daha ayrıntılı olarak söz edeceğiz.

Kaygı Nedir?

Kendinizi Fatih'in yerine koyun! İlk defa evden ayrılıp kendi başınıza yaşayacaksınız. İlk defa büyük bir şehre gidiyorsunuz. İlk defa bir üniversite ortamında olacaksınız. Bu durumda, Fatih'in duyduğu heyecanlardan biri, doğal olarak, *kaygıdır* (anxiety).

Diğer heyecanların tanımında olduğu gibi, kaygının da tanımını yapmak zordur. Fakat, kaygının ne olduğu konusunda hiçbirimizin şüphesi yoktur. Kaygı, aşağıdaki şu heyecanların birini veya çoğunu içerebilir: *Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma.*

Bazı psikologlar korkuyla kaygı arasında üç önemli fark bulunduğunu söylerler: (1) *Kaynak*: "Ben ondan korkarım!" örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir; (2) *şiddet*: Korku kaygıdan daha şiddetlidir; (3) *süre*: Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder.

Korku ve kaygı arasındaki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların, kaygı anında da gözlenebileceğini ileri sürmüşlerdir. İddia deneysel gözlemlerle desteklenmiştir. Bu nedenle, psikologlar kalp atışı, kan basıncı, kanın kimyasal yapısı, Galvanik Deri Tepkisi, nefes alış, nefes veriş oranı gibi değişik fizyolojik belirtileri kaygı ölçmede kullanırlar.

Resim 8. 6 Palyaço yüz ifadesini yaptığı makyajla abartır.

Kaygının Nedenleri

Heyecanların nedenlerini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak olanaksızdır. Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku, ya da kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka biri, çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanağı vardır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir.

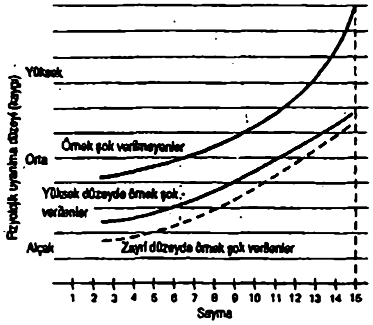
(1) *Desteğin çekilmesi*: Fatih'in annesi, babası, kardeşi Hatice, evdeki odası, çalışma masası, komşuları, arkadaşları, evdeki köpek, kedi onun yaşamının bir parçasıyken, birdenbire kendisini yabancı bir şehirde, yabancı bir evde, aile, akraba, arkadaş ve tanıdıklarının hepsinden uzakta bulur. Yeni çevresinde şimdiye kadar alışagelmiş olduğu "destekler" yoktur. Alışılagelmiş çevrenin ortadan kalktığı böyle durumlarda insanlar kaygı duyar.

(2) *Olumsuz bir sonucu beklemek*: Pek hazırlanmadan sınava girme, trafik cezasının belirleneceği trafik mahkemesinde duruşmayı bekleme gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kaygı duyarız.

(3) *İç çelişki* : İnandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız. Daha önce güdülerle ilgili olarak belirttiğimiz gibi, bilişsel çelişki önemli bir güdü ve heyecan kaynağıdır. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yolu ararız; çözüm yoluna ulaşıncaya kadar bir derece kaygı duyarız. Örneğin, nükleer silahların insanlığı yok edecek güçte tehlikeli bir gelişme içinde olduğuna inanan birey, bu silahların geliştirildiği bir laboratuvarda çalışmak zorunda kalırsa, kendisini sürekli bir gerginlik ve kaygı içinde bulur.

(4) *Belirsizlik* : Gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir. İlerde olumsuz türden olayların olacağını bilmek, ne olacağını hiç bilmemeye yeğlenir. Tarih içinde insanoğlunu düşünmeye ve keşfetmeye iten nedenlerden biri belirsizliği kaldırmak güdüsü olmuştur. İnsanoğlunun belirsizliği ortadan kaldırmak için sosyal kurumları ve kültürü, bilim ve teknolojiyi yarattığı söylenebilir.

Belirsizliğin kaygı yarattığını şöyle basit bir deneyle gözleyebilirsiniz. Üç grup denek alın ve ortamı onların Galvanik Deri Tepkisini ölçebilecek şekilde hazırlayın (Galvanik Deri Tepkisi bir kaygı göstergesi olarak kullanılır.) İlk gruba 15'e kadar saydıktan sonra hafif şiddette, ikinci gruba orta şiddette bir şok verileceğini söyleyin ve örnek şoku gruptaki deneklere uygulayın. Üçüncü gruba hiçbir şey söylemeyin ve örnek şok vermeyin. Saymaya başlayın 15'e yaklaştığınızda en çok kaygıyı hangi grup gösterir? Evet, üçüncü grup en yüksek Galvanik Deri Tepkisi gösterecektir.



Şekil 8.3 Yanda anlatılan deneyden beklenen bulgu. Sonuç belirsizleştikçe fizyolojik belirtileriyle ölçülen kaygıda bir artma gözlenmektedir.

Kaygı Yararlı Olabilir mi?

Kaygının yararlı veya zararlı olduğunu anlayabilmek için iki faktörü bilmemiz gerekir: (1) Kaygının derecesi ve (2) başarmayı amaçladığımız görevin zorluk düzeyi. Kaygının şiddeti ve bizim başarmak istediğimiz görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı ya da zararlı olduğunu belirler. Zor bir fizik problemini anlayarak çözümleme gibi, oldukça karmaşık bilişsel işlemleri içeren bir görevi başarma durumunda, kaygının zararlı olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, belirli nesneleri önceden belirlenmiş gruplara seçtirme gibi, basit bir işlemi gerektiren durumlarda orta derecedeki kaygı, göreve daha erken başlamada ve daha erken bitirmede yararlı bulunmuştur.

9. Bölüm'de kaygının öğrenmeyle ilişkisini tartışacağız. Günlük yaşamımızda kaçınılmaz olarak karşımıza çıkan kaygılarla başaçıkabilme yollarına da aynı bölümde değineceğiz. Şimdi, engellenme olarak adlandırdığımız başka bir heyecanı ele alalım.

7. ENGELLENME

Gece geç saatlere kadar derse çalışarak bugünkü sınava hazırlandınız. Geç yattığınızdan dolayı sizinle aynı odada kalan arkadaşınızın sabah kalkışını ve evden çıkışını duymadınız. Çalar saati kurduğunuzu zannediyordunuz, fakat kurmayı unutmuşsunuz.

Uyanınca geç kaldığınızı anlıyor ve kahvaltı yapmadan kitapları alıp, otobüs durağına koşuyorsunuz. Fakülte önünden geçen otobüs siz gelmeden bir dakika önce duraktan kalkmış, uzaklaşan otobüsün ancak arkasını görüyorsunuz.

Sınava geç kalmamak için dolmuş durağına gidiyorsunuz, sizden önce gelenler uzun bir kuyruk oluşturmuşlar. Beklemeye başlıyorsunuz. Pek sık dolmuş gelmiyor. Sınava yarım saat kala dolmuşla okula yetişemeyeceğinizi anlıyor ve koşarak bir taksi durağına gidiyorsunuz.

Taksi sizin zannettiğinizden daha ağır gidiyor, çünkü o saatte yoğun bir şehir trafiği var. Fakülteye yaklaştığınız zaman başka bir araba yandan sizin taksiye çarpıyor. Şoför "Ulan hayvan kör müsün?" diye dışarı çıkarken, siz telaşla saatinize bakıyorsunuz. Sınavın başlamasına 8 dakika var.

Şoförün eline taksimetrenin yazdığı parayı tutuşturup, koşarak fakülteye geliyorsunuz. Sınıfa son giren öğrenci sizsiniz, nefes nefesesiniz ve çalıştıklarınızı unutmuş olmaktan korkuyorsunuz. Profesör sınav sorularını dağıtırken, yanınıza kalem almadığınızı farkediyorsunuz. Bitkin bir halde başınızı elleriniz arasına alıp bir süre o durumda kaldıktan sonra, yakınınızda oturan bir başka öğrenciden fazla kalemi varsa size ödünç verip veremeyeceğini soruyorsunuz.

Engellenmenin Tanımı ve Bazı Örnekler

Yukarıdaki öğrencinin duyguları engellenme duygusuna bir örnek oluşturur. Elde etmek istediğimiz bir nesneye, ulaşmak istediğimiz belirli bir amaca varmamız, veya bir gereksinmemizin giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duyguya *engellenme* (frustration) adı verilir. Bazı psikologlar engellenme kavramını bir davranış olayı, başka bir deyişle bireyin istediği bir amaca ulaşmasının engellenmesi anlamında kullanırlar. Bazı psikologlar ise bu kavramla, engellenme sonucu bireyin içinde oluşan duygu ve heyecanı belirtirler. Biz ikinci anlamda, yani bir duygu ve heyecan belirten bir kavram olarak engellenme terimini kullanacağız.

Kaygı ve engellenme çoğu kez bir arada olabilir. Kaygı daha çok geleceğe dönük, bir durumun veya davranışın ortaya çıkaracağı sonuçla ilgilidir ve bireyin kendisini muhtemel olumsuz bir durumdan korumasına yöneliktir. Engellenme, kızgınlık ve saldırganlık duygularının ağır bastığı bir süreçtir. Yukarıda anlattığımız sınava gecikme durumunda olan öğrenci, büyük bir olasılıkla hem kaygı, hem de engellenme duyar.

Ancak iki duygu birbirinden farklıdır. Sınavda başarılı olup olmayacağını düşünerek kaygılanan öğrenci, kendisini uyandırmadığı için arkadaşına, çalar saati kurmadığı ve yanına kalem almadığı için de kendisine kızar. Kızgınlık duygusu mantıklı olmak zorunda değildir ve kendisine kasıtlı olarak herhangi bir kötülük yapmayan kişilere, hatta durumlara dahi uygulanır. Örneğin, sınava geciken öğrenci otobüsün bir iki dakika beklememesine, dolmuş durağındaki kuyruğun uzunluğuna, kaza yapan arabanın şoförüne kızabilir. Böyle durumlarda hem kaygı, hem de engellenme beraberce hissedilebilir.

Engellenmeye bireyler değişik tepkilerde bulunurlar. Bazı kimseler saldırgan olurken, bazıları içlerine kapanabilir; bazıları kendisini karamsarlığa bırakır, bazılarıysa "battı balık yan gider" anlayışıyla hiçbir şeye önem vermeyebilirler. Her davranışın kendine özgü sonuçları vardır. Engellenmeyle nasıl başaçıkılacağını sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz. Şimdi engellenmeyi ortaya çıkaran üç temel nedeni gözden geçirelim. Bunlar: (1) Gecikme, (2) önleme ve (3) çatışma olarak üç grup içinde toplanabilir.

Gecikme Engellenmesi

Engellenme duygusunun temelinde bulunduğumuz ortamda neyin ne zaman olacağına dair beklentilerimiz önemli bir rol oynar. Çoğu zaman bu beklentilerin farkında değilizdir. Öngörülen süre içinde beklediğimiz olay olmazsa engellenme duygusuna kapılırız. Örneğin, oğullarına kız istemeye giden ana-baba, "Allah'ın emri, peygamberin kavliyle, sizin kızı bizim oğlana istiyoruz" dedikten sonra, kız ailesi, "Biz bir düşünelim, taşmalım, size cevabımızı daha sonra bildiririz" demiş olsun. Farzedelim ki, erkek ailesinin beklentisi bir hafta, ya da en geç *iki hafta* içinde cevabı almak, kız ailesinin beklentisi ise, kızın bütün akraba ve büyüklerine danıştıktan sonra bir *iki ay* içinde erkek tarafına cevap vermek. Bu gecikmeden dolayı erkek tarafı engellenme hisseder ve büyük bir olasılıkla, istenmediklerini düşünür.

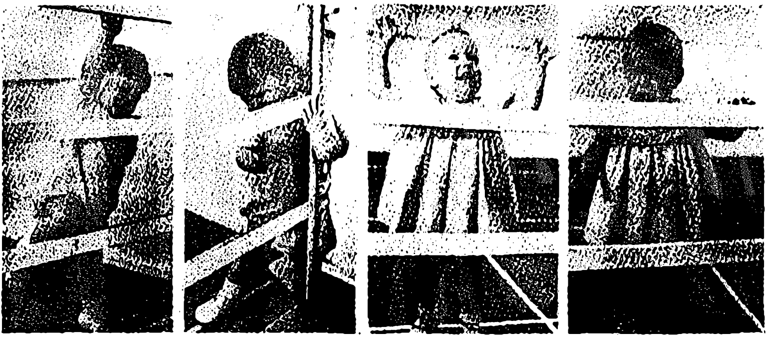
Başka bir örnek, bir grup arkadaşın otobüsle bir gezi yapmasından verilebilir. Diyelim ki, gezide otobüsün sabah "erken" hareket etmesine, yolda bazı turistik yerlerde mola vermesine ve amaçlanan şehre akşam saat 6'da varmasına karar veriliyor. Gezi grubundaki kişilerden biri o sabah geç uyanmış ve otobüse 45 dakika geç gelmiştir. Geç kalan beklendiği için yolda verilecek bazı turistik molalar iptal etmek zorunda kalınıyor. Geç kalan kimseyi beklerken hissedilen duygu engellenmedir.

Önleyici* Engellenmesi

Bir amaca ulaşmayı önleyen, engel olan nedenler şu üç grupta toplanabilir: (1) Nesnel önleyiciler (obstacles) veya olaylar; (2) sosyal ve yasal önleyiciler; (3) kişiden kaynaklanan önleyiciler, (4) çatışma.

(1) *Nesnel önleyiciler ya da olaylar* : Evinize girmek istiyorsunuz, ne var ki evin anahtarını dairede unuttuğunuzdan kapıyı açamıyorsunuz. Sevdiğiniz kimse başka bir şehirde oturuyor, onu her görmek istediğinizde 8 saatlik otobüs yolculuğu yapmak zorundasınız. Yeni aldığınız eve taşınmak için hazırlanırken ev yanıyor ve yeni evinizde oturamıyorsunuz. Yukarıda anlatılan engellenme duygularının temelinde kapı, uzaklık ve yangın gibi fiziksel nesne ve olaylar yer alır.

(*) Burada 'önleyici' kelimesini İngilizce 'obstacle' kelimesinin karşılığı olarak kullanıyorum. 'Obstacle' kelimesinin Türkçe karşılığı 'engel', Osmanlıca karşılığı 'mânia'dır. 'Mânia' kelimesini eski olduğu için kullanmıyorum. Öbür yandan 'engel' kelimesini kullanırsam 'engel engellenmesi' gibi tuhaf bir söyleyiş ortaya çıkıyor. Bu nedenle, *bir davranışın yapılmasının önlenmesi sonucu ortaya çıkan engellenme anlamında*, 'önleyici engellenmesi' deyimini kullanıyorum.



Resim 8.7 Soldaki iki resimde görülen çocuk, psikoloji laboratuvarında kendisini oyuncaklardan ayıran engeli (önleyiciyi) aşmaya çalışmış, başaramayınca ağlamaya başlamıştır. Sağ iki resimdeki çocuk ise, durumun imkansızlığını anlayarak, hiçbir denemeye girişmeden hemen ağlamaya başlamıştır.

(2) *Sosyal ve yasal önleyiciler:* Üniversitede tanıştığı yabancı uyruklu bir kıza âşık olan genç, ana-baba ve bütün tanıdıklarının itirazıyla karşılaşıyor. Köyde sevdiği genç fakir olduğu için, başlık parası karşılığı zengin bir ihtiyara "satılan" kız ve onunla evlenmek isteyen delikanlı, toplumun gelenekleri ve görenekleri içinde bir şey yapamıyorlar, büyüklerin dediklerine boyun eğiyorlar. Kendi başlarına yazlık evlerinde rahat sakin bir tatil yapmak isteyen büyükbaba ve büyükanne, kızlarının ve oğullarının kendileriyle kalmak istemelerine "hayır" diyemiyorlar. Bu örneklerde bir sosyal değer, gelenek, veya anlayış engellenmenin temelinde yatar.

(3) *Kişiden kaynaklanan* (personal) *önleyiciler:* Bazı engellenmeler gerçekçi olmayan beklentilerden doğar. Kısa boylu olduğu halde profesyonel basketbolcu olmak isteyen genç, kendini engellenme duygusuna kaptırır. İleri gelen müzisyenlerden biri olmak isteyen 'ses tonuna sağır' genç, kendi yeteneklerinin yetersizliğinden kaynaklanan engellenmeyi yaşar. Önemli konularda karar vermeden önce, beklentilerin gerçekçi olup olmadığına bakılmazsa, engellenme duygusunu kaçınılmaz olur.

Engellenme duygusunun önemli nedenlerinin biri de çatışmadır. Çatışma kendi başına önemli bir konu olduğu için, daha ayrıntılı bir biçimde başlı başına bir konu olarak ele almak daha yararlı olur.

6. ÇATIŞMA

İnsanoğlu karmaşık bir yaratık olarak aynı anda birçok güdünün etkisi altında bulunur. Bazen güdüler birbiriyle çelişkiye düşerler. Yarın sınav olduğu için yoğun olarak derse çalışması gerektiğini bilen öğrenci, aynı zamanda arkadaşlarıyla sinemaya gitmeyi de ister. Ne var ki, hem sinemaya gitmeyi, hem de derse çalışmayı aynı anda gerçekleştirmesi olanaksızdır: iki istek birbiriyle çatışır. Çatışma, yukarıdaki örnekte belirtildiği gibi, iki ya da daha fazla güdünün aynı anda etkin olduğu durumlarda ortaya çıkar.

Çatışmanın Tanımı ve Bazı Örnekler

Çatışma (conflict), *birbiriyle uyuşmayan iki veya daha fazla güdünün aynı anda bireyi etkilediği anlarda ortaya çıkar;* güdülerin türüne, şiddetine, içinde bulunulan ortama göre değişik görüntüler gösterir. Küçük bir çocuk ilk defa gördüğü bir hayvana hem dokunmak ister, hem de o hayvandan korkar. Örneğin, bu bölümün girişinde sözünü ettiğimiz Fatih çatışma içindedir: Evden ayrılarak kendi yaşamını kurup bireysel bağımsızlığını kazanma yolunda ilk adımlarını atmak ister, ancak tek başına yabancı bir şehirde olmanın korkusunu da yaşar. Başka bir örnek, kendi seçtiği alanda doktora yaparak mesleğinde ilerlemek isteyen üniversiteli genç kadının yaşamından verilebilir: Bu kişi, doktora yaparak hızla mesleğinde ilerlemek ister, ama aynı zamanda, sevdiği gençle erken yaşta evlenerek bir an önce anne olmak da ister.

Belirli bir konuda karar vermede zorluk çekmeye, gerginleşmeye başlayan kişi, büyük bir olasılıkla, bir çatışma içindedir. Bu kişi, biraz sakinleşip iç dünyasını gözleyebilirse, birbiriyle çatışan güdülerinin farkına varabilir. Birey, çatışmasının temeline ulaşıp, birbiriyle çatışan güdülerin farkına vardıktan sonra, karar verme sürecini daha akıllıca ve daha kolayca yapabilir. Karar verme süreci, çatışmanın türüne göre de değişir. Birbirinden farklı türden çatışmalar vardır ve her türlü çatışma, kendine özgü sorunlarla beraber gelir. Çatışma konusunu daha kapsamlı tanıyabilmek için aşağıda çatışma türlerini gözden geçireceğiz.

Çatışma Türleri

Psikologlar üç tür çatışma tanımlarlar: (1) Yaklaşma-yaklaşma (approach-approach) çatışması, (2) kaçınma-kaçınma (avoidance-avoidance) çatışması ve (3) yaklaşma-kaçınma (approach-avoidance) çatışması.

(1) *Yaklaşma-yaklaşma çatışması* : Gerçekleştirmek istediğimiz iki amaç birbirleriyle çatışma içindedir. Hem erken yatmak ve uzun süre uyuyarak dinlenmek, hem de o gece TV'deki programı seyretmek istiyoruz. Yaz tatilinde deniz kıyısına gidip bol bol güneş altında yürümek, yüzmek ve dinlenmek istiyoruz, ancak aynı zamanda yaz süresince geçici bir iş bularak çalışıp para kazanmak ve motorsiklet almak istiyoruz. Bu tip çatışmalarda her iki amaç da bizim için olumludur, ne var ki ikisini aynı anda gerçekleştirmemiz olanaksızdır, birini seçmek zorunluluğu vardır.

(2) *Kaçınma-kaçınma çatışması* : Yukarıda verilen örnekte iki "iyi"den birini seçmek durumundaydık. Yaşam her zaman böyle güzel sorunlar getirmez, bazen iki "kötü"den birini seçmek zorunda kalırız. Şöyle bir örnek düşünün: Remzi, zar zor ortaokulu bitirdikten sonra artık okula gitmek istemediğini babasına söyler. Babası, "Sen bilirsin oğlum" der. "Ben okumadım, şimdi ayakkabıcılık yapıyorum, sen de okumazsan ya ayakkabıcı çırağı olarak be-

nim yanımda çalışmaya başlarsın, veya terzi çırağı olarak seni amcanın yanına veririm." Remzi ne okula gitmek, ne de çıraklık yapmak ister. Ancak, kendisine tanınan iki seçenekten başka bir seçeneği olmadığını da bilir. Remzi'nin içinde bulunduğu, kaçınma-kaçınma türünden çatışmadır.

Başka bir örnek, evlenme durumunda olan bir üvey kızın yaşamından verilebilir. Kendisi üç yaşındayken annesi ölen Pembe'nin babası başka bir kadınla evlenmiş ve Pembe analığıyla hiç uyuşamadığı için acı yaşantılarla dolu bir çocukluk geçirmiştir. Şimdi 17 yaşındadır ve kendisini mahallenin dul kasabıyla evlendirmek istemektedirler. Kasapla evlenmek istemediği gibi, analığıyla aynı evde kalmak ta istemez. İki istenmeyen durum arasında kalan Pembe de kaçınma-kaçınma çatışması içindedir.

(3) *Yaklaşma-kaçınma çatışması:* Bazen bir amaç aynı zamanda hem iyi-istenilen, hem de kötü-istenilmeyen özelliklere sahip olur. Bu durumda kişi o amaca hem yaklaşmak hem de ondan kaçmak ister. Örneğin, bir arkadaşın doğum günü partisindesiniz ve içki içmek istiyorsunuz. İçki içmenin sizi biraz sarhoş edeceğini, ve böylece daha hoş sohbet olacağınızı ve gerginliğinizi atarak diğerleriyle biraz daha serbestçe ilişki kurabileceğinizi umuyorsunuz. İçki, bu yönleriyle size çekici geliyor. Ancak, partiden sonra uzun süre araba kullanacaksınız ve içki içerseniz, uykunuzun geleceğini ve kaza yapma olasılığının artacağını biliyorsunuz. Bir yandan içmek istiyorsunuz, bir yandan içmekten çekiniyorsunuz.

Babamın anlattığı aşağıdaki hikâye de yaklaşma kaçınma çatışmasına bir örnek olabilir.

> "Kızın kısmetlisi çıkmış ve ailesi kızın fikrini alarak kızı vermiş. Düğün günü her şey yolunda gitmiş ve nihayet oğlan evi, gelini almak için kız evine gelmişler. Ailesine son derece bağlılığıyla tanınan kız, iki gözü iki çeşme ağlıyormuş. Babası kızını bir köşeye çekmiş ve, "Kızım, niye ağlıyorsun, eğer o adama varmak istemiyorsan, bana şimdi söyle, düğünü şu anda iptal edeyim!" demiş. Kız gözyaşları ve hıçkırıklar arasında "Babacığım sen benim ağlamama bakma, ben hem ağlarım, hem de giderim!" diye cevap vermiş.

Resim 8.8 Yaklaşma-kaçınma çatışması.

Bu hikâye, büyüdüğüm kasabada herkes tarafından bilinir. Kasabalılar kendilerinin yaklaşma-kaçınma çatışma türünden bir durum içinde olduklarını diğerlerine anlatabilmek için, "öyle bir durum ki kardeşim, hem ağlıyorum, hem de gidiyorum!" ifadesini sık sık kullanırlar.

Çatışma İçindeki Davranış

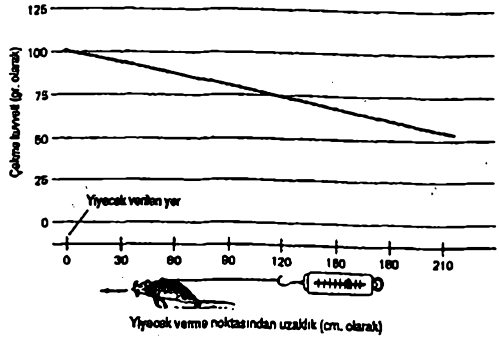
Çatışma durumlarında nasıl davranırız? Bir kimsenin davranışma bakarak onun hangi tür çatışma içinde olduğunu anlayabilir miyiz? Bu sorular psikologları sürekli ilgilendirmiş ve onlara cevap bulabilmek için çok sayıda deneysel gözlem yapılmıştır. Psikolojinin diğer alanlarında olduğu gibi, bu alanda da hayvanlar üzerinde deneyler yapılmış ve araştırma bulguları insanlara genellenmiştir. Deneylerden birini örnek alarak elde edilen bulguların insanlara nasıl uygulanabileceğini tartışalım.

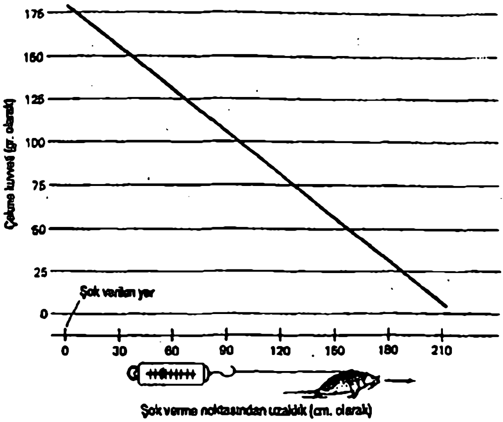
Judson Brown (1948) şöyle bir deneme yapmıştır: Bir fare, tahtadan bir yol boyunca giderek yolun sonundaki yiyeceğe ulaşıp yemeyi öğrenmiştir. Fare yiyeceğe ulaşma ve yeme davranışını iyice öğrendikten sonra, ikinci aşamada yiyeceği yerken fareye hafif şok verilmiştir. Üçüncü aşamada fare deneysel yola konmuş ve davranışı gözlenmiştir. Bu aşamada fare yaklaşma-kaçınma çatışması içindedir. Yiyecek onu çektiği için yolun sonuna doğru, başka bir deyişle pekiştirme verilen yere doğru yürümüş, ancak pekiştirme noktasına yaklaştığında tereddüt göstermiş, şoktan korktuğu için geri dönüp ayrılmak istemiş, fakat yiyecek çekici geldiğinden ayrılamamış, yeniden geri dönmüştür. Farenin davranışı yolun sonuna yaklaştığında bir ileri bir geri salmım göstermiştir.

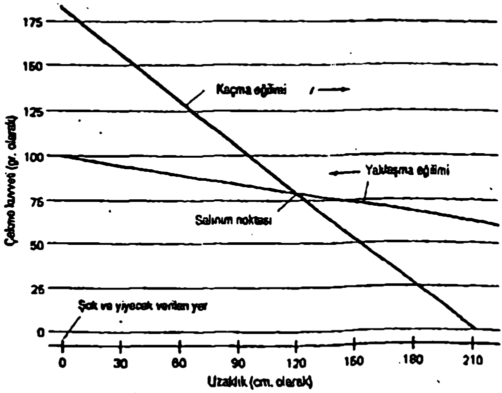
Brown deneyi aşamalara bölüp her aşamada ölçümler yapmak istemiştir. Şekil 8.4'te gösterildiği gibi, farenin boynuna koşum vurulmuş ve yiyeceğe ulaşmak için farenin ne kadar kuvvetle ipi çektiği ölçülmüştür. Fare yiyeceğe yaklaştıkça ipi daha kuvvetli çekmeye başlamıştır.

İkinci aşamada farenin şoktan kaçmak için ne kadar kuvvetle çektiği ölçülmüştür. Şekil 8.5'te görüldüğü gibi, fare şokun verildiği pekiştirme noktasına yaklaşınca kuvvetle çekerek oradan uzaklaşmaya çalışmış, fakat pekiştirme noktasından belirli bir uzaklığa eriştikten sonra çekme kuvveti azalmıştır. Böylece, deneysel yol boyunca hem yaklaşmanın, hem de kaçmanın, hangi noktada hangi kuvveti gösterdiği saptanmıştır. Şekil 8.4 ve Şekil 8.5'i karşılaştırdığınızda, şu iki gözlemi rahatlıkla yapabilirsiniz: (1) Kaçınma davranışının kuvveti yüksek başlar, pekiştirme noktasından uzaklaştıkça süratle azalır, (2) ilk 120 santimde kaçınma davranışı daha kuvvetli olduğu halde, 120 santimden sonra yaklaşma daha kuvvetli bir duruma geçer.

Hem yiyeceğe hem de şoka maruz kalmış bir farenin davranışı hangi noktada salınmaya başlar? Brown'ın deneyi, bu noktanın pekiştirme yerinden 120 santim uzaklıkta olacağını söyler. Fare 120 santimi geçerek pekiştirme noktasına yaklaştığı zaman, şok korkusu, başka bir deyişle kaçınma davranışı daha kuvvetli olmaya başlar ve fare geri dönerek şok noktasından uzaklaşır. Pekiştirme noktasmda 120 santimi geçerek uzaklaşan farede, yaklaşma davranışı (yiyecek isteği) daha kuvvetli olur ve yeniden 120 santime kadar pekiştirme noktasına yaklaşır. Şekil 8.6, daha önceki iki şeklin üst üste bin-







Şekil 8.4 (Üstte) Yiyecek verme noktasından uzaklıkla farenin ipi çekme kuvveti arasındaki ilişki. Bu yaklaşma eğiliminin kuvvetini ölçer.

Şekil 8.5 (Ortada) Şok verme noktasından uzaklıkla farenin ipi çekme kuvveti arasındaki ilişki. Bu kaçma eğiliminin kuvvetini ölçer.

Şekil 8.6 (Altta) Kaçma ve yaklaşma eğilimlerinin birbiriyle etkileşimi. Fare son noktaya 120 santimetreden daha fazla yaklaşırsa, geri dönecek ve uzaklaşacaktır, çünkü bu noktadan sonra kaçınma eğiliminin kuvveti, yaklaşma eğiliminin kuvvetinden daha büyüktür. Son noktadan 120 santimetre uzaklığın ötesine geçince, yaklaşma eğiliminin kuvveti, kaçınma eğiliminin kuvvetinden daha büyük olmakta ve bu nedenle fare geri dönerek bitim noktasına doğru ilerlemektedir. Fareyi kendi haline bırakırsak, 120 santimetre civarında bir davranış salınımı, yani gidip-dönme davranışı gösterir.

dirilmiş görünümünü vermektedir. Şekildeki çizim salınımın 120 santim civarında olacağını grafik olarak gösterir.

Farenin salınım gösterdiği 120 santim uzaklıktaki noktayı değiştirmek olanağı var mı? İki değişken bu noktayı belirlemektedir: Farenin açlık derecesi ve verilen şokun kuvveti. Fare çok acıkırsa, ne pahasına olursa olsun yiyeceğe gitmeye çalışır, yaklaşma davranışının kuvveti artar, pekiştirme noktasına 120 santimden daha çok yaklaşır. Aynı şekilde, şokun derecesi azalınca farenin kaçınma davranışının kuvveti azalır ve fare korkmadığı için pekiştirme noktasına daha da yaklaşır.

Brown araştırmayı yayınlarken üç sorunun cevabını vermeye çalışmıştır. Şimdi bu soruları kısaca gözden geçirelim.

Soru 1. Araştırmanın sonuçları insan davranışlarına uygulanabilir mi? Brown "Evet" cevabını verir. Bunun en güzel örneğini, beraber yaşayan çiftlerin sürekli birbirlerinden ayrılıp tekrar biraraya gelmelerinde görebiliriz. Eşler, birbirlerine yakınken birbirlerinin olumsuz yanlarını görmeye başlar ve "Bu durum çekilmez!" diyerek kaçınma davranışını gösterip, birbirlerinden ayrılırlar. Ayrılan çiftler, beraber yaşamlarının güzel yönlerini hatırlar ve yaklaşma davranışını göstererek birbirlerine dönerler. Beraber yaşamaya başlayınca, yine kötü yönleri görmeye başlar ve tekrar kaçınma davranışına giderler. Çiftin birbirlerini algılamalarında bir değişiklik olmazsa, uzun süre salınım devam eder.

Soru 2. Yaklaşma-yaklaşma çatışmasında davranış nasıl olur? Brown'a göre sorunun cevabı kolayca verilebilir. Ona göre, iki seçenekten birine yaklaşan birey, hangi seçeneğe yaklaşırsa, o seçenek daha çekici olmaya başlar ve birey bu yöne daha kuvvetle yaklaşır. Bu nedenle, yaklaşma-yaklaşma türünden olan çatışmalarda ilk adım en önemli adımdır. Örneğin, sevdiğiniz bir kızla evlenmek istiyorsunuz, ne var ki, size rakip başka bir erkeğin olduğunu anlıyorsunuz ve sevdiğiniz, hanginizi seçeceği konusunda karar veremiyor. Kız arkadaşınız yaklaşma-yaklaşma çatışması içindedir. Siz, ona çiçek verme gibi onu mutlu eden davranışlarda öbür erkekten daha önce davranırsanız, rekabeti kazanma olasılığınızı arttırmış olursunuz. İlk adımı sizin atmanız ve kadının size biraz daha yakın gelmesini sağlamanız onun karar vermesinde en önemli etken olur.

Soru 3. Kaçınma-kaçınma çatışma durumunda davranış nasıl bir özellik gösterir? Bu cins çatışmayı çözmek zordur. Bir seçeneğe yaklaşınca o seçenek gittikçe daha kötü görünmeye başlar, bu nedenle dönüp öbür seçeneğe yaklaşırsınız, ne var ki, o zaman da öbür seçeneği daha olumsuz görmeye başlarsınız.

Bu durumda insanlar şu yollardan birini seçerler: a) En az kötü olan seçeneğe gitmek, b) orta bir noktada durarak, hiçbir davranışta bulunmamak, ya da c) sanki ortada bir sorun yokmuş gibi davranarak, gerçekten kopuk bir hayal dünyasına, veya akıl hastalığına sığınmak.

9. ve 15. Bölümlerde heyecanların ve çatışmaların günlük yaşamdaki yerlerinden ve sosyal psikoloji alanında nasıl algılandıklarından daha ayrıntılı olarak söz edeceğiz.

7. ÖZET

Heyecanlar, denetim altında tutamadığımız kuvvetli duygulardır. Bu duygular davranışımızı etkiler ve yön verir. Psikologlar heyecanın üç yönünü incelemişlerdir: Öznel yaşantı, gözlenebilen davranış ve fizyolojik değişmeler. Bu üç yön her zaman birbiriyle aynı yönde değişiklik göstermez.

Heyecanlar hoş ve hoş olmayan heyecanlar olarak gruplanabildiği gibi, zayıf ve kuvvetli olarak da gruplanabilir. Bazı psikologlar temel heyecanlar adını verdikleri bir grup heyecan tanımlamışlar ve diğer heyecanların bu temel heyecanların karışımından türediğini savunmuşlardır.

Heyecan ve düşünce birbirinden bağımsız değildir, biri diğerini etkiler. Heyecanlar, oldukça karışık bir dizi süreci içerir: Uyarıcı ortamını, uyarıcının algılanıp anlaşılmasını, algılanan olayla ilgili duyulan duyguyu, ortama yapılan tepkiyi ve bu tepkinin çevrede yaptığı değişikliği kapsar.

Otonom sinir sistemi, heyecanlarla birlikte ortaya çıkan birçok fizyolojik değişikliklerin temelinde yatar. Otonom sinir sisteminin sempatik kısmı, heyecan durumlarında vücudun duruma uygun çabuk ve kuvvetli tepkide bulunabilmesine yol açıcı değişiklikler yapar. Heyecanı ortaya çıkaran durum ortadan kalktıktan sonra, bedenin normal duruma geçmesini parasempatik kısım sağlar.

James-Lange kuramı uyarıcı ortamının bizde fizyolojik değişiklikler yaptığını, bu değişikliklere uygun olarak davranışta bulunduğumuzu ve davranışlarımıza göre heyecanlarımıza isim verdiğimizi söyler. Bu kurama göre "ağladığımız için hüzünleniriz" ve "titrediğimiz için korkarız." Deneyler bu kuramı desteklememiştir.

Cannon-Bard kuramı hipotalamusa merkezi bir görev verir: Dış uyarıcılar hipotalamusu uyarır ve hipotalamus hem beyin kabuğuna durumu bildirir hem otonom sinir sistemine. Beyin kabuğu durumu algılayıp anlamamıza, otonom sinir sistemi uygun fizyolojik değişikliklerin ortaya çıkmasına yol açar.

Bilişsel kuram hangi heyecanı yaşadığımızın temelinde, bizim çevreyi nasıl anlamlandırdığımızın yattığını söyler; fizyolojik değişiklikler geneldir ve bir heyecandan diğerine pek değişmez.

Sosyobiyolojik kuram heyecanların insan türünün devamıyla ilgili olduğunu söyler. Bu kurama göre heyecanların çevreye uyum ve türün yaşamını devam ettirici bir görevi vardır.

Heyecanların ifadesinde hem doğuştan getirdiğimiz, hem de sonradan öğrendiğimiz yetenekler yatar. Sözsüz iletişim heyecanların ifadesinde son derece etkinliği olan bir "dil"dir. Hoş ve hoş olmayan olarak isimlendirdiğimiz heyecanlar, yüz ifadeleri, el-kol hareketleri, bedenin aldığı değişik pozisyonlar, ses tonu gibi sözsüz mesajlarla anlatımlarını bulurlar.

Göz ilişkisi sözsüz iletişimin önemli bir parçasıdır. Bireylerin çevresini, görünmeyen bir "kişisel uzaklık" çemberi kapsar ve çemberin yarı çapı iki kişi arasındaki ilişkinin ve sosyal ortamın türüne göre değişir.

İki-anlamlı mesajlar sözlü mesajlarla bir anlamı, sözsüz mesajlarla başka bir anlamı verirler. İki mesajın duygusal tonu birbiriyle çelişir. Kinayeli, hicivli konuşma olumlu duygu ifade eden bir sözlü mesajın, olumsuz duygu ifade eden bir sözsüz mesaj eşliğinde verilmesiyle gerçekleştirilir. İki insan arasındaki etkileşimde, yüz ifadesi, söz ve sesin tonu ayrı türden ve ayrı miktarlarda iletişimde bulunurlar.

Nedeni kesin olarak bilinmeyen bir korku ya da tedirginlik olarak tanımlanan kaygının değişik kaynakları bulunabilir: Kaynaklar arasında alışılagelmiş olan desteğin ortadan kalkması, bir cezanın verilme olasılığına inanma, ortamdaki belirsizlik veya bunların bir karışımı yer alır. Yapılacak bir görev karmaşıklaştıkça kaygı başarısızlığa götürür. Basit işlerin yapımında ise, kaygı daha verimli olmaya götürür.

Engellenme, güdülerin amacına ulaşamamasıyla ortaya çıkar. Engellenme nedenleri arasında, ödülün geciktirilmesi, ya da amaca götürücü davranışın önlenmesi yer alır. Amaca götürücü davranış, ya çevredeki engeller, ya toplumun kural, görenek ve yasaları ya da bireyin yetersizliğinden dolayı engellenir.

Çatışma, aynı anda ulaşılması olanaksız olan birden fazla güdünün işin içine girdiği ortamlarda çıkar. Üç türü vardır: Yaklaşma-yaklaşma, kaçınma-kaçınma ve yaklaşma-kaçınma çatışmaları.

Yaklaşma-yaklaşma türü çatışmalarda, çatışmaya konu olan seçeneklerden birine yaklaştıkça o seçeneğin özendirici özelliği artar ve diğer seçenek kuvvetini kaybeder. Aynı durum, ters yönde, kaçınma-kaçınma türü çatışmalar için de geçerlidir: Olumsuz bir seçeneğe yaklaştıkça o seçeneğin iticiliği artar ve o seçenekten uzaklaşmaya çalışırız. Kaçınma güdüsünün artması ya da azalması, yaklaşma güdüsününkünden daha hızlı olur.

Dokuzuncu Bölüm

GÜNLÜK YAŞAMIMIZDA GÜDÜ VE HEYECANLAR

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

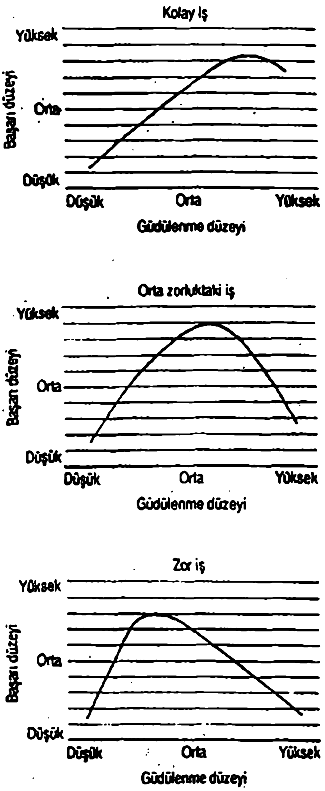
1. *Kaygı ve gerginlikle başaçıkabilir miyiz? Nasıl?*
2. *Engellenme günlük yaşamımızda ne gibi sorunlar yaratabilir ve bunlarla nasıl başaçıkabiliriz?*
3. *Kaç türlü saldırganlık vardır ve hangi durumlarda ortaya çıkar?*
4. *Acizlik ve duygusal çöküntünün kaynakları nelerdir ve günlük yaşamımızda bizi nasıl etkiler?*
5. *Niçin hayal dünyasına kaçarız ve kendi kendimizi yıpratıcı davranışlarda bulunuruz?*
6. *Stres nedir ve nasıl başaçıkılır?*
7. *Cinselliğin günlük yaşamımızdaki yeri nedir ve ne gibi bireysel farklılıklar gözlenir?*

Güdü ve heyecanlar, hayvanların ve insanların çevreye uyum sağlamalarına ve böylece yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olur. Acıktığımızın ya da susadığımızın farkında olamadığımızı düşünün! Bu durumda sağlığımız mutlaka tehlikeye girerdi. Ayrıca, korku heyecanını bilmeyen bir tür olsaydık, tehlikeli durumlardan sakınamaz ve daha erken yaşta yaşamımızı kaybederdik. Kızgınlık ve saldırganlık duyguları olmasa "bize ait olan"ı koruyamaz, engellenme duygusu olmasa önümüze çıkan zorlukları aşamazdık. Cinsel güdülenmemiz olmasaydı, insan soyunun sürdürülmesinden söz edilemezdi.

1. GİRİŞ

Güdü ve heyecanlarımız uyum görevlerinin yanı sıra bazı sorunları da beraberlerinde getirirler. Çoğu kimsenin yaşamında yer alan olumsuz duygular, bireyin mutsuz ve verimsiz bir hayat yaşamasına yol açar. Bu bölümde, bireylerin mutsuzluğuna ve başarısızlığına yol açan belli başlı heyecanları ele alıp, heyecanların ortaya çıkardığı sorunlarla başaçıkma yollarını tartışacağız.

Önce güdü ve kaygı konusuyla ilgili bir soruyu ele alalım: Güdü ve kaygının derecesiyle, bireyin başarısı arasında bir ilişki var mı? Bu soruyu cevaplamak için, güdünün derecesiyle ilgili çalışmalara bir göz atalım.



Şekil 9.1 Yerkes-Dodson ilkesi. Kolay işlerde yüksek güdülenme, zor işlerde ise düşük güdülenme daha yüksek verime (başarıya) götürür.

Çok Fazla Güdülenebilir miyiz?

Yerkes ve Dodson (1908) adlı iki Amerikalı psikolog, güdülenme derecesiyle davranışın verimi arasındaki ilişkiyi yirminci asrın başlarında yayınladıkları bir araştırmayla incelemişlerdir. Onların bulguları bugün Yerkes-Dodson ilkesi olarak bilinir.

Bu ilke onların araştırmalarında yaptıkları gözlemleri özetler: *Güdülenme derecesiyle yapılacak işin zorluk derecesi arasında ters bir ilişki vardır.* Yapılacak iş, mektubu zarfa koyup zarfı kapatma gibi basit ve kolaysa, yüksek derecede güdülenme verimi arttırır. Yapılacak iş, soyut matematiksel formüllerin irdelenmesi gibi, bilişsel süreçleri içeren karmaşık bir durumu gösteriyorsa, o zaman yüksek güdülenme verimi azaltır, düşük derecelerdeki güdülenme daha başarılı olur. Şekil 9.1 kolay, orta zorlukta ve yüksek zorluktaki görevlerde, güdülenme derecesinin başarıyı nasıl etkilediğini göstermektedir.

Bu bulguların günlük yaşamımızla ilgili önemli sonuçları vardır. Örneğin, satranç oyunu konusunda yüksek derece güdülü olmak sizin yararınıza olmaz. Arkadaşınızla satranç oynayacağınız zaman bunu hatırınızda tutun. Kazanıp kaybetmenin o kadar önemli olmadığı durumlarda daha iyi satranç oynayacağınızı hatırlayın. Genel olarak hatırlayacağınız ilke şu: Yapacağınız iş ne kadar bilgi ve akıl yürütmeyi gerektiriyorsa, sakin ve rahat bir zihinle o işe girişmek o kadar sizin yararınıza olur.

Bahçeyi veya evi temizlemek, yemek pişirmek gibi pek dikkat gerektirmeyen basit işlerde güdülenme derecesinin yüksek oluşu, işin daha çabuk ve daha iyi yapılmasına yol açar. Öğrenci olarak sizin bu bulgulardan çıkaracağınız sonuç şu olabilir: Ders çalışırken, kendinizi sakin tutun, büyük bir heyecan içerisinde dersi anlamaya çalışmaktan sakının. Sakin bir tutum içinde çalışın ve sınavda ne not alacağınızı düşünmeyin . Başarınız daha yüksek olur.

Kaygı ve Öğrenme

Kaygı ve öğrenme arasındaki ilişki, güdülenme ve başarı arasındaki ilişkiye benzer. Öğrenilen malzeme basit ve kolaysa, yüksek kaygı derecesi bunun çabuk öğrenilmesine yol açar. Öğrenilen malzeme karmaşık ve zorsa, o zaman yüksek kaygı öğrenmeyi zorlaştırır (O'Neil, Spielberger, & Hansen, 1969)

Ganzer'in (1968) çalışmalarına göre, yüksek kaygı gösteren kimseler, bir işi yaparken çevrede bulunan yabancılar kendilerine bakarsa son derece etkilenirler: Başkaları tarafından gözlenirlerken bir işi başarmaya çalışan yüksek kaygılıların başarı dereceleri birdenbire düşer. Kaygı dereceleri düşük olanlar ise, başkalarının kendilerini gözlemelerinden o kadar etkilenmezler.

ABD'de doktora programında iken kendi başımdan geçen bir olayı kaygı derecesiyle başarı arasındaki ilişkiye örnek olarak verebilirim: ABD'ye gidip University of Illinois'de doktora programına kabul edildiğim ilk sömestir mezuniyet sonrası düzeyinde üç ders aldım. İlk haftanın sonunda öğrendiğim şu oldu: Her ders için ortalama haftada yüz sayfa okumam gerekiyordu ve okuduklarımdan sınavda sorumluydum. Büyük bir azimle sürekli okumaya ve özet çıkarmaya başladım. İkinci haftanın sonunda farkına vardığım ikinci acı gerçek şu oldu: Hiç yemesem, içmesem, uyumasam ve 24 saatimi okumaya ayırsam, okuma malzemesini bitirmem olanaksızdı çünkü o zamanki İngilizce bilgim çerçevesinde, saatte ancak üç sayfayı okuyup özetleyebiliyordum.

İlk tepkim telaş oldu, ikinci tepkim büyük bir karamsarlık ve duygusal çöküntü. Bana yardım eden hiç kimse yoktu. Karamsarlık içinde bir hafta geçirdikten sonra şu karara vardım: "Bu İngilizce düzeyinde doktora programını bitirmem ve dereceyi alarak Türkiye'ye dönmem olanaksız. Ne var ki, okul beni programdan atıncaya kadar burada olmamdan faydalanarak, verilen okuma malzemelerini 'anlamak amacıyla' okuyup hem İngilizcemi ilerleteceğim, hem de psikoloji konusunda bilgimi artıracağım."

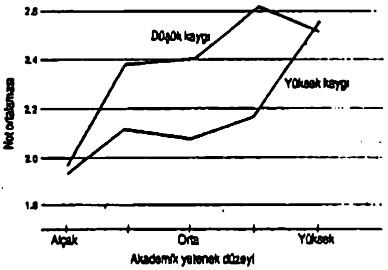
Bu kararı aldıktan sonra pek kaygılanmadan, telaşa kapılmadan ve oldukça rahat okudum. Altıncı haftada, hocaların üçüncü hafta için verdiği malzemeleri okuyordum. Ancak şunu gördüm ki, her okuduğumu daha iyi anlıyor ve hiçbir şeyi anlamadan atlamıyordum.

Yedinci haftada iki önemli olayın farkına vardım: (1) Okuduklarım birbirleriyle ilgiliydi ve daha önce verilen bir kitap ya da makaleyi anlamış olmam, daha sonra okuduğum yazıları daha kolaylıkla anlamamda yararlı oluyordu ve (2) okuma hızımda bir artma olmuştu, artık saatte 10 sayfayı özet çıkararak okuyabiliyordum.

Onuncu haftanın sonunda diğer öğrencilerle olan mesafeyi kapatmaya başladım ve onaltıncı haftanın sonunda, üç dersin ikisinden A (pekiyi), birinden B (iyi) alarak sömestri bitirdim.

İlk sömestrdeki bu deneyimim bana büyük bir ders oldu. Yukarıda anlattığım yaşantıdan sonra, doktora programım boyunca not ve sınav sonuçlarına ağırlık vermedim. Doktoramı almış olduğuma kendi kendimi inandırdım. "Ben bu programda derece için değil, öğrenmek için bulunuyorum ve öğrenmekten büyük bir zevk alıyorum" diye düşündüm. Böylece başarılı veya başarısız olma konusundaki kaygım tamamen ortadan kalktı. Kendimi tümüyle öğrenmeye verdim, zor gelen konularda uzun uzun düşündüm, yan okumalar yaptım, hocalara sorular sordum ve tamamıyla anlamadan, hiçbir konuyu atlamadım. Başarıyla doktora programını bitirdiğim zaman, ne hayret ettim, ne de çok sevindim.

Spielberger (1962) Amerikan üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmış ve okuma-öğrenme (akademik yetenekle) kaygı derecesi arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Onun bulguları Şekil 9.2'de verilmiştir. Şekilde de görüldüğü gibi, çok düşük ve çok yüksek yetenekli kimselerde, kaygı derecesiyle akademik başarı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunu oluşturan orta yetenekli kimselerde, yüksek kaygı öğrencinin akademik başarısını düşürmüş ve az kaygılı öğrenciler daha başarılı olmuşlardır. Spielberger'ın bulgusu, benim kendi üzerimde yaptığım gözlemi desteklemektedir.



Şekil 9.2 Orta derecede akademik yeteneği olan öğrenciler arasında, düşük kaygı düzeyi olan öğrenciler, yüksek kaygı düzeyi olan öğrencilere göre daha başarılı olmuşlardır. Çok yüksek ve çok düşük akademik yetenek düzeyinde olan öğrencilerde, yüksek ya da düşük kaygılı olmak bir fark yaratmamıştır.

Sınav kaygısı, eğitim başarısı önündeki en ciddi engeldir. Türkiye'de, Üniversite Giriş Sınavı'na hazırlanan 4711 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, ameliyat olacak hastaların kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğunu ortaya konmuştur (Baltaş ve ark., 1988).

Eğitimcilere ve ailelere, Üniversite Giriş Sınavı'na hazırlanan öğrenciler için güdülenme aracı olarak kaygı yükseltici yaklaşımlardan uzak durmaları önerilir. Sınava hazırlananlara, kaygıyla başaçıkacak teknikleri okul rehberlik servislerinin öğretmenleri büyük önem taşımaktadır.

Bu kısmı bitirmeden önce şu önemli noktayı belirtelim: Bu bölümde günlük yaşamda karşılaştığımız normal güdülenme ve heyecan sorunlarıyla ilgileniyoruz. Güdü ve heyecanla ilgili sorunlar büyüyebilir ve önemli davranış bozukluklarına dönüşebilir. Davranış bozukluklarıyla ilgili kuramları ve bunların terapi yöntemlerini 13. ve 14. Bölümlerde ayrıntılarıyla ele alacağız. Bu bölümde günlük yaşamda karşılaştığımız türden sorunlarla ilgileneceğiz ve onlarla başa çıkabilme yollarını tartışacağız.

2. KAYGI VE GERGİNLİKLE BAŞAÇIKMA YOLLARI

Kaygı zannettiğimizden daha da yaygın olarak günlük yaşamımızı etkiler. Çevrenizdeki bazı kimseleri "vesveseli", "sürekli endişe içinde" olan kimseler olarak tanımlayabilirsiniz. Kendiniz de zaman zaman kaygıya kapılmış ve iş göremez hale gelmiş olabilirsiniz. "Acaba okulun giriş sınavını kazandım mı?", "Acaba ev zamanında satılacak mı?", "Maaşlarda bir artış olacak mı?" "İki gün önce kafeteryada bana gülümseyen kız, beni tekrar gördüğünde tanıyacak mı?" türünden sorular bizde, zayıf veya kuvvetli derecelerde kaygı ve gerginlik yaratabilir. Kaygı durumlarıyla nasıl başaçıkabiliriz? Bu kısımda kaygı ve gerginlikle başaçıkma yöntemlerinden bazılarını özet olarak tanımlayacağız.

Kaygı ve gerginlikle başaçıkma yollarını iki temel grupta toplayabiliriz: Bilinçli olarak uygulanan teknikler ve farkında olmadan uyguladığımız teknikler. Farkında olmadan uyguladığımız tekniklere savunma mekanizmaları adı verilir. Savunma mekanizması kullanan birey, kaygı ve gerginliği azaltmak için bir teknik kullandığının farkında değildir. Bilinçli olarak kullandığımız teknikler öğrenme sonunda elde ettiğimiz davranışları içerir. Kaygı ve gerginlikle başaçıkmak için bilinçli teknikleri incelemeden önce, kaygı varlığını gösteren davranış belirtilerini kısaca gözden geçirelim.

Kaygı ve Gerginlik Belirtileri

Tablo 9.1, kaygılı ve gergin insanda gözlenebilen belirtilerin bir listesini veriyor. Tabloda görülen belirtiler sizde ya da yakınlarınızda varsa, bilinçli başaçıkma tekniklerinden birini veya birçoğunu kullanmayı deneyebilirsiniz. Ancak dikkat etmeniz gereken bir konu var: Bu belirtiler, bedensel hastalıkların belirtileri de olabilir; bireyde uzun zamandır gözlenmiş ve onun günlük yaşamını etkiler dereceye gelmişlerse, bireyin bir doktora gidip muayene olmasında yarar vardır.

Tablo 9.1 Kaygı Belirtileri

nefes darlığı	mide ağrısı
terleme	ishal ya da kabızlık
nefes alıp vermede düzensizlik	aşırı tepkide bulunma
kesik kesik nefes alma	titreme
gerginlik	el ve ayak parmaklarının soğukluğu
kalp çarpıntısı	sürekli yorgunluk
aniden sinirlenme	sürekli başağrısı
belağrısı	boyun kaslarının gergin olması

Bilinçli Başaçıkma Yollarından Otohipnoz Tekniği

Holland ve Tarlow (1980) adlarındaki psikologlar otohipnoz tekniğinin kaygı ve gerginlik azaltılmasında etkin bir biçimde kullanılabileceğini savunmuşlardır. Alışılageldiği anlamında hipnoz, başka birinin, davranış ve algılamamızı etkilemesini ifade eder; kendi denetimimiz altında yapabileceğimiz bir süreç akla gelmez. Holland ve Tarlow bir insanın kendi kendini hipnotizma edebileceğini ve böylece istenmeyen düşünce ve duyguları atıp, daha istenilen bir düşünüş ve duyuş biçimine girerek, kaygı ve gerginliğini atabileceğini ileri sürmüşlerdir. Onların teklif ettiği teknik şu basamakları içerir:

(1) Rahat bir sandalyeye bedenin yukarı kısmını dik tutacak biçimde oturun. Sandalye boş bir duvardan 1,5 veya 3 metre uzaklıkta olsun. Duvara gözünüzün hizasından 30 santim yüksekliğinde bir noktayı bir bant yapıştırarak ya da toplu iğneyle işaretleyin.

(2) Gözünüzü duvardaki noktaya dikin ve hiç acele etmeden sakin bir biçimde nefes alıp vermeye başlayın. Derin ve muntazam nefes alın ve yavaş yavaş gayet sakin bir şekilde nefes verin. Her nefes alış verişte, ondan sıfıra doğru birer birer sayın.

(3) Bir rakamına ulaştığınızda duvardaki noktaya bakmaya devam edin ve bu arada elinız ve kolunuzun ağırlaşmaya başladığını ve onları kıpırdatmanızın mümkün olmadığını düşünmeye başlayın.

(4) Şimdi göz kapaklarınızın gittikçe ağırlaştığını ve gözlerinizi açık tutmanın gittikçe zorlaştığını düşünmeye başlayın. Göz kapaklarınız sanki onlarda ağırlık asılıymış gibi aşağı doğru kapanıyor, gözünüzü açık tutmak olanaksız hale geliyor. Şimdi gözlerinizi kapatın (belki bu anda göz kapaklarınız kendiliğinden kapanır).

(5) 2. adım'da olduğu gibi yine ondan aşağı doğru saymaya başlayın ve her sayışta derin, muntazam ve sakin nefes alıp verin. Sadece nefesinizi düşünün ve başka hiçbir şey düşünmeyin. Nefesinizi çaydanlıktan çıkan bir su buharı gibi düşünün ve sanki görüyormuş gibi buharın burnunuzdan girişini, ciğerlerinize gidişini ve sonra yine burnunuzdan çıkışını hayal edin.

(6) Nefes alış veriş sayımını yaparak bir sayısına geldiğiniz zaman kendinizi bir banyo küvetinde ılık su içine gömülmüş hissedin. Ilık suyun cildinizi nasıl sardığını düşünün. Kendinizi tamamen gevşek bırakın, kendi kendinize "gevşe, bütün vücudunu gevşek bırak" deyin. Vücudunuzu suyun içinde gömülmüş ve tamamıyla gevşemiş bir durumda bırakın bu durumu devam ettirebildiğiniz kadar sürdürün. Aklınıza düşünceler gelmeye başlayıp, günün sorunlarıyla ilgili planlar yapmaya başladığınız andan itibaren gözünüzü yavaş yavaş açın ve bir süre o durumda gözü açık kaldıktan sonra kalkıp, günlük faaliyetlerinize başlayın.

Baltaş ve Baltaş (1986) stresle başaçıkma yollarını anlatırken bedenle ilgili ve zihinle ilgili olmak üzere iki grup teknikten söz etmişlerdir. Bizim yukarıda verdiğimiz teknik esasında Baltaş'ların vermiş olduğu değişik zihinsel tekniklere benzer. Bu tekniklere ileride sırası geldikçe değineceğiz.

Bilinçli Başaçıkma Yollarından Dereceli Gevşeme Tekniği

Baltaşlar bedendeki kasları adım adım gevşetme yollarını şu başlıklar altında alırlar: Progresif gevşeme, progresif gevşeme eğitimi ve progresif gevşeme egzersizi için temel bilgiler (Baltaş ve Baltaş, 1986, 180-194). Burada gevşeme tekniğinden bu denli uzun söz etmeyeceğiz, okuyucuya bir fikir vermek için Holland ve Tarlow (1980)'dan esinlenerek 24 basamaktan oluşan bir özetleme yapacağız. Daha fazla bilgi isteyen okuyucu Baltaşların yayınından yararlanabilir.

Kendinize rahat bir ortam seçin. Sakin, hiç olmazsa 30 dakika sizi kimsenin rahatsız etmeyeceği bir odada bir halı veya minder üzerine uzanın.

(1) Sağ yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin. El kaslarınızın eliniz sıkılıyken ve daha sonra gevşeyince, nasıl hissettiğine dikkat edin.

(2) Şimdi aynı yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre sonra yavaş yavaş gevşetin. Yine dikkatinizi kaslarınızdan ayırmayın yumruk sıkılırken ve gevşerken nasıl bir değişiklik olduğunu gözleyin.

(3) Şimdi sol yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin.

(4) Sol yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre öyle tuttuktan sonra yavaş yavaş gevşetin.

(5) Sanki bir ağırlık kaldırıyormuş gibi her iki kolunuzu da bileklerden bükerek pazularınızı gerin, kademeli olarak bu gerginliği iyice arttırın,ve sonra tamamıyla gevşek bırakın.

(6] 5. basamağı yavaş yavaş tekrar edin.

(7) Kolunuzu aşağıya indirin, ellerinizin arkasını bacaklarınızın üzerine koyun ve kollarınızı geriye doğru gittikçe artan bir kuvvette itin. Daha sonra tümden gevşetin ve kolunuzun arka kısmında yer alan kaslarınızın farkına varın.

(8) Şimdi kollarınızı bedeninizin yan taraflarına bırakın ve bütünüyle gevşetin ve gerginliğin kolunuzdan akıp dışarı çıktığını hayal edin.

Resim 9.1 Kaygıyı azaltmak için derin dinlenmeyi öğrenen kişiler.

(9) Kaslarınızı yukarı doğru kaldırarak alnınızı kırıştırın ve gerin. Bir süre öyle gergin tuttuktan sonra gevşetin ve serbest bırakın.

(10) Alnınızda, kaşlarınızın arasında kalan kısmı iyice gerin ve bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin, rahat bırakın.

(11) Gözkapaklarınızı sıkı sıkıya kapatın; bir süre iyice sıkın. Daha sonra, gözünüzü açmadan gözkapaklarınızı gevşetin. Gözkapaklarınızın ve gözünüzün çevresindeki kasların gergin ve gevşek olmaları arasındaki derin farka dikkat edin.

(12) Dişlerinizi sıkarak çene ve şakak kaslarınızı iyice gerin. Bir süre sonra gevşeterek çeneniz gevşek bir şekilde, ağzınız yarı açık kalacak bir biçimde bırakın.

(13) Boyun kaslarınızın farkına varmak için kafanızı arkaya doğru atın ve boynunuzun arkasındaki kasları iyice gerin, daha sonra kaslarınız gergin durumdayken başınızı önce sağa, sonra sola çevirin, daha sonra da öne doğru eğin. Bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin.

(14) Omuzlarınızı yukarı kaldırıp, omuzla boyun arasında kalan kasları gerin, bir süre gergin tutun ve daha sonra bütünüyle gevşetin.

(15) Omuzlarınızı, daha sonra kollarınızı, ensenizi, boynunuzu, çenenizi, gözkapaklarınızı ve alnınızı tamamıyla gevşetin. Yorgunluğun ve gerginliğin yukarıdan aşağı doğru omuzlarınızdan kollarınıza, oradan da parmak ucunuzdan yere akıp döküldüğünü hayal edin. Gerginliğinizin gittikçe hafiflemekte olduğuna dikkat edin.

(16) Derin nefes alın ve göğsünüzde oluşan gerginliğe dikkat edin. Nefesinizi tutun ve göğüs kaslarınızın gerginliğini gözleyin. Şimdi nefes vererek tümden gevşeyin.

(17) Şimdi yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde nefes alıp vermeye başlayın. Her nefes verişte bedeninizin gevşediğini düşünün. Nefes alıp vermeye devam edin ve bedeninizin diğer kısımlarındaki yorgunluğun nefes alıp verirken gittikçe kaybolup gittiğini gözleyin.

(18) Şimdi karın kaslarınızı kasın ve bir süre gergin tutun. Daha sonra gevşetin ve karın kaslarınızın gergin ve gevşek oldukları zaman aralarındaki büyük farka dikkat edin.

(19) Omuriliğinizin iki yanındaki kasları gerin, bedenin diğer yerleri gevşekken bu kasların gergin olmasına dikkat edin. Bu kasları biraz gergin tuttuktan sonra gevşetin ve aradaki farka dikkat edin.

(20) Nefes alıp vermeye devam edin ve bedeninizin üst ya da alt kısmında, gergin hangi kas varsa gevşetin. Bedeninizde hiçbir gergin kas kalmayıncaya kadar gevşemeye devam edin.

(21) Şimdi kalça ve bacaklarınızın kaslarını iyice gerin ve bir süre sonra gevşetin. Bu kaslarınızın gergin veya gevşek olmaları arasındaki büyük farka dikkat edin.

(22) Topuklarınızı kaldırmadan ayak uçlarınızı yukarı kaldırarak baldır kaslarınızdaki gerginliği arttırın. Kaslarınız gerginken ayak parmaklarınızı oynatarak kas gerginliğinizin iyice farkına varın. Daha sonra ayak ucunuzu

normal duruma getirip kaslarınızı tamamıyla gevşeterek aradaki farkı gözleyin.

(23) Topuklarınızı kaldırmadan ayak uçlarınızı geriye doğru iterek diz altındaki baldır kemiklerinin ön kısmındaki kasları gerginleştirin. Bu kasları bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin ve aradaki farkı gözleyin.

(24) Şimdi bütün bedeni gözden geçirin ve başınızdan başlayıp, ayak ucuna kadar kaslarınızın tümünü gevşetin. Baş, alın, gözkapakları, çene, boyun ve ense, omuzlar, kollar, göğüs, karın, kalça, bacak, baldır ve ayak kasları tümden gevşek bir şekilde yatın. Düzgün nefes alıp vermeye devam edin. Kaslarınızdaki gerginliğin kollarınızdan ve bacağınızdan akıp gittiğini gözleyin. Bu şekilde 5-10 dakika rahatça yatın.

Burada önemli nokta, kaslarınız gergin ve gevşek olduğunda ne kadar farklı olduklarını hatırlamanızdır. Bu egzersizi birçok kere yaptıktan sonra, zihin yoluyla verdiğiniz emirlere kaslarınız hemen uymaya başlar. İlerde herhangi bir gün göğüs kaslarınızın gergin olduğunu ve nefes alış veriş düzeninizin bozulduğunu gözlediğiniz zaman, bu kasları önce gerip daha sonra tamamıyla gevşeterek kas gerginliğini önlemeniz mümkün olur.

Yukarıda verilen türden bir gevşeme ve rahatlama tekniği, işten geldikten sonra her gün 15-20 dakika uygulanırsa, kaygı ve gerginlik büyük ölçüde azalır. Zaman geçtikçe bedeniniz bu tekniğe alışarak, daha derin düzeylerde dinlenme olanağı yaratır. Günlük hayatın getirdiği kaygı ve gerginlikten kurtulmak isteyen okuyucu bu teknikten ya da Baltaş ve Baltaş'ın (1986) önerdiği buna benzer bir teknikten yararlanabilir.

Bilinçli Başaçıkma Yollarından Kaynağı Bulma Tekniği

Otohipnoz ve gevşeme tekniğinin yanı sıra, kaygıya yol açan nedenleri bulup çıkarıp anlayarak da kaygının şiddetini azaltmak olanağı vardır. Kaygıya yol açan nedenler ya bireyin içinde bulunduğu ortamda ya da bireyin benlik kavramıyla ilgili olarak onun yetersizlik duygusunda yatar. Bu nedenle, kaygıya yol açan temel nedenleri anlamak kolay bir iş değildir. Ne var ki, bıkıp usanmadan yapacağımız bir iç-gözlem sonucu bizi kaygılandıran olay ya da durumları anlama olanağımız vardır. Aşağıdaki yöntem bu amaçla verilmiştir ya aynen ya da size uygun ufak bazı değişiklikler yaparak, uygulayabilirsiniz.

(1) *Kaygınızın farkına varın ve kaygılı olduğunuzu kabul edin.* En önemli adımlardan biri budur. Kaygılı olduğunuzun farkına varamazsanız kendi kendinize yardımcı olamazsınız. Siz kaygılıyken bedeniniz ve ona bağlı olarak davranışlarınız az ya da çok değişir. Örneğin daha yüzeysel solunum, daha sık kalp çarpması, dikkatinizi belirli bir konuya toplayamama, hemencecik alınma veya en ufak birşeye öfkelenme gibi belirtiler, kaygı sonucu ortaya çıkar. Bedeninizin ve davranışlarınızın farkındaysanız bu değişiklikleri hemen gözleyebilirsiniz. Kaygılı olduğunuzun farkına vardığınızda önünüzde iki olanak vardır: Kaygılı olduğunuzu ya kabul eder ya da etmezsiniz. Kaygılı olduğunuzu kabul etmezseniz, bundan sonraki adımları uygulama fırsatını bulamazsınız.

(2) *İçinde bulunduğunuz durumdan bir süre uzaklaşın ve durumunuzu gözden geçirin.* Örneğin, evdesiniz ve ev ortamında iken kaygılı duruma girdiğinizi fark ettiniz ve bu kaygının altında yatan nedenleri bulmaya karar verdiniz. Kararınızı uygulamaya koyabilmek için ev ortamından bir süre uzaklaşın ve ev durumunuzu gözden geçirin.

Bir süre uzaklaşmak değişik biçimlerde yapılabilir. Bir yürüyüşe çıkabilirsiniz, iki-üç saatlik bir vapur veya otobüs yolculuğu yapabilirsiniz veya bir parka gidip kuşlara yem atarak zamanınızı geçirebilirsiniz. Ne yaptığınız önemli değil, önemli olan bir süre ev ortamından uzaklaşmanızdır. Kaygınız iş ortamıyla ilgiliyse, işten bir süre uzaklaşın, ya da iş başında olmadığınız bir zamanda aşağıdaki basamakları gözden geçirmeye devam edin.

(3) *Kendinizi en rahat hissedeceğiniz ortamı hayal edin.* Farzedelim ki yeni evlisiniz. Eşinizin ablası, sizin bulunduğunuz şehirdeki belirli bir doktorda tedavi olmak için iki hafta kadar sizin evinizde kalacak. Eşinizin ablasına yardımcı olmayı içtenlikle istiyorsunuz. Ne var ki, ilk ve ikinci adımlarda belirtildiği gibi, kaygılanmaya başladığınızı fark ettiniz ve kaygının temelinde yatan nedenleri bulmak için parkta bir yürüyüşe çıktınız. Kaygınızın kaynağını bulmak için kendinizi kaygısız bir ortamda hayal etmek istediniz. "Kendimi hangi durumda en rahat ve kaygısız hissederim?" sorusuna cevap olarak hayalinizi çalıştırmaya başladınız.

Bu sorunun cevabı olarak, eşinizin ablasının olmadığı zamanlarda kendinizi en rahat hissedeceğinizi keşfettiniz. İçinizde bir suçluluk belirdi. Çünkü eşinizi seviyorsunuz ve onun için önemli bir kişi olan ablasına yardım etmeyi gerçekten içtenlikle istiyorsunuz. Farkına vardınız ki, eşinizin ablasının sizin pişirdiğiniz yemekleri sevmeyeceğinden ve sizi eleştireceğinden çekiniyorsunuz. Yemek pişirmeyi pek bilmiyorsunuz ama, eşiniz sizin pişirdiğiniz yemeklerden şikayet etmiyor, aksine iyi pişmemiş yemek ikiniz arasında bir şakalaşma konusu oluyor. Ancak, eşinizin ablasının sizde kalırken yemek pişirme konusunda sizi yargılayacağından korkuyorsunuz. Farkına vardığınız şu oluyor: Yemek pişirme konusu olmasa kaygınız ortadan kalkacak ve eşinizin ablasını misafir etmekten memnun kalacaksınız.

(4) *Kaygının temelinde yatan nedenlerin sizin benlik kavramınızı nasıl etkilediğini anlayın.* Eşinizin ablasının sizde kaldığı süre içinde sizin pişirdiğinizin yemeklerden hoşlanmayacağı ve kardeşi için sizin iyi bir eş olmadığınızı düşüneceği olasılığının, kaygınızın temelini oluşturduğunu 3. adımda keşfettiniz. Şimdi bir adım daha derine inerek, kaygı yaratan bu durumun sizin benlik kavramınızı nasıl etkilediğini anlamak gerekir. Bir süre düşünüp, kendi kendinize değişik sorular sorarak, bu etkileri keşfedebilirsiniz.

Örneğin, "Yemek pişirme konusunun dışında, eşimin ablasının bizde kalmasının bende uyardığı başka kaygılar var mı?" diye sorabilirsiniz. Soruya cevabınız "Hayır" ise, son derece özel ve sınırlı bir konuda kaygılandığınızı anlamış olursunuz. Yukarıdaki soruya cevabınız "Evet" ise, durum 'yemek pişirme' konusunun ötesine gider ve daha yönlü düşünerek, kaygınızın gerçek kaynağını veya kaynaklarını keşfetme yolunda ilerlemeniz gerekir.

(5) *Kaygınızın ortadan kalkması için uygulayacağınız kısa süreli ve uzun süreli çözüm yollarını saptayın.* 4. adımda kaygınızın son derece sınırlı bir

alanda, başka bir deyişle yemek pişirmek konusunda olduğunu keşfettikten sonra çözümünüz, o özel alandaki sorunu ortadan kaldırmaya yönelik olur. Bu konuda değişik çözüm yolları uygulayabilirsiniz. Çözüm yollarından bazıları kısa süreli, bazıları ise uzun süreli olur.

Kısa süreli çözümlerden bazıları şunlar olabilir: a) Önünüzdeki bir hafta içinde 5 ya da 6 yemeğin nasıl pişirileceğini, iyi bilen birinden iyice öğrenmek; b) konuyu eşinizle konuşmak ve onun fikrini aldıktan sonra ablasına önceden bildirip, yemek konusunda yüksek beklentiler içinde olmamasını bildirerek, onu yiyecek konusunda hazırlamak; c) eşinizin ablasının gelişini bir fırsat bilerek bazı yemeklerin nasıl pişirildiğini ondan öğrenmek; d) yemek pişirme konusundaki kaygınızın önemsiz olduğuna karar vererek, evinizde hiçbir değişiklik yapmamaya karar vermek. Bu son seçenek, eşinizin ablasının sizi olduğunuz gibi kabul etmesini beklediğinizi, şu andaki benliğinizden memnun olduğunuzu, başkalarını memnun etmek için kolaylıkla değişmek istemediğinizi belirtir.

Uzun süreli çözüm yolları, bir kimsenin kendini derinden anlamasını gerektiren türden yaklaşımlardır. Örneğin, yemek pişirme konusundaki kaygı, kişinin "dış merkezli" bir kimse olduğuna işaret eder. Dış merkezli kimse, hep başkalarını memnun etmek için çabalar, bütün amacı başkalarının kendisine eleştiri yöneltmemesini sağlamaktır.

Bunun karşıtı olan "iç merkezli" kimse, karar verirken kendi duygu ve düşüncelerini merkez alır. (Dış merkezli ve iç merkezli kişiler konusunu daha ayrıntılı olarak 12. Bölüm'de tartışacağız.) Bir kimsenin dış veya iç merkezli olması, o kimsenin içinde büyüdüğü aile ortamıyla ilgilidir. Bir kimsenin dış merkezli bir kimse olmaktan vazgeçip, iç merkezli biri olması, bireyin karar vermesine bağlı olarak hemen bir günde gerçekleştirilebilen kolay bir iş değildir; uzun bir arayış ve düşünüşü, o kimseyi geçmişte ve şimdi etkileyen faktörlerin düzenli bir sistem içinde anlaşılmasını gerektirir. Bu anlayışa ulaşabilmek bir süre psikoterapi gerektirebilir. Bu yaklaşım uzun süreli bir yaklaşımdır ve kaygının temelinde yatan sorunları çözüme yöneliktir.

"Yemek pişirme konusunun dışında, eşimin ablasının bizde kalmasının bende doğurduğu başka kaygılar var mı?" diye sorduğunuzda cevabınız "Evet" ise, kaygınızın kaynağı yemek pişirme konusunun dışına çıkar, daha başka yönleri içerir.

Akla değişik olasılıklar gelir:

a) Belki eşinize güveniniz tam değildir ve onun kolayca ablasının olumsuz etkisi altında kalabileceğinden korkabilirsiniz;

b) eşinizin ailesiyle sizin aileniz arasındaki ilişki, ikiniz arasında bir sorun olarak kendini gösterebilir;

c) siz kendine güveni olmayan birisi olarak hemen hemen herkesin yanında kaygı duyabilirsiniz.

Daha önce de belirttiğimiz gibi bunlar hemen ortadan kalkacak türden nedenler değildir. Uzun süre üzerinde durulması ve düşünülmesi gereken sorunları kapsar.

(6) *Kısa süreli çözüm yollarını hemen uygulamaya koy ve uzun süreli çözümler için gerekli adımları atmaya hazırlan.* 4. ve 5. adımlarda farkına varmış olduğunuz nedenlere dayanarak önce kısa süreli çözümleri hemen uygulamaya koyun. Kısa süreli çözümlerde hatırlayacağınız en önemli nokta şu olmalıdır: İlk adım, en zor adımdır. İlk adımı attıktan sonra, yavaş yavaş diğer adımlar onu izler.

İşe ufak ve basit adımlarla başlamakta yarar vardır. Diyelim ki, yemek pişirme konusundaki kaygınıza çözüm yolu olarak, eşinizin ablasından yemek pişirmeyi öğrenmeye karar verdiniz.

İlk adım, eşinize ablasına mektup yazmak istediğinizi söylemek olur. İlk adımı atmak gayet kolay olur ve kaygı derecenizi azaltarak size olumlu yönde bir enerji verir.

İkinci adım, eşinizin ablasına mektup yazmaktır. Mektupta, onun hastalığına üzüldüğünüzü, kendisine burada yardımcı olabilmeyi istediğinizi, fakat yemek pişirmeyi pek bilmediğiniz için, ona iyi yemek pişirememekten kaygılandığınızı yazarsınız. Mektubunuza devam ederek, kendisinin burada tedavisine devam ederken size bazı yemekleri öğretebilirse memnun kalacağınızı söylersiniz. Ondan beklediğinizin size yemek tarifesini vermesi olduğunu, bütün işi sizin yapacağınızı söylersiniz.

Üçüncü adım olarak, evin telefon olanağı varsa, eşinizin ablası gelmeden önce onunla telefonda konuşmayı planlayabilirsiniz. Her adımda kaygı dereceniz azalacak ve daha yapıcı çözümler için adım atma isteğiniz artacaktır. Ufak adımlardan elde edeceğiniz destek ve enerji size, daha temel sorunlara uzun süreli çözümler için yaklaşma cesaretini verir.

(7) *Kaygı için harcadığınız enerji ve zamanın size hiçbir yararı olmadığını unutmayın.* Kaygıyı ortaya çıkaran nedenlerin iki temel grupta toplanabileceğini söylemiştik:

a) Bireyin içinde bulunduğu ortamdan kaynaklanan nedenler, veya

b) Bireyin kendisiyle ilgili yetersizlik algılamasından kaynaklanan nedenler.

Bu nedenleri ortadan kaldırıp, kaygıyı sıfıra indirmek zordur, ancak zaman içinde, sizin yapacağınız çabalar sonucu kaygı ortadan kalkar. Bu çabayı gösterirken akılda tutulacak en önemli konu, kaygılanarak harcanan enerji ve zamanın size hiçbir yararı olmadığıdır. Kaygının temelinde yatan nedenleri, kaygılanmaya devam ederek hiçbir şekilde çözemezsiniz. Aksine çözümü zorlaştırırsınız. Kaygıya harcadığınız enerji ve kaygılanmanın ortaya çıkardığı nörofizyolojik koşullar, sizin dikkatinizi ve düşünme kapasitenizi olumsuz yönde etkiler.

(8) *Kaygınızı abartmaktan sakının.* Olumsuz duyguları abartarak olduğundan daha da kötü göstermek çoğumuzun alışkanlığıdır. Böyle bir eğilim kısır döngü yaratır: Kaygı abartılınca daha çok kaygıya, daha fazla kaygı daha çok abartmaya, abartma kaygının yeniden artmasına yol açar. Böylece, enerji ve zaman kaygıyı çözme yerine, kaygıyı büyütüp, beslemeye harcanmış olur. Bu kısır döngüye girmekten sakının.

Şimdiye kadar bilinçli çözüm yollarından söz ettik. Aşağıdaki bölümde, insanların kaygı veren durumlarla bilinçsiz olarak nasıl başaçıkma girişimlerinde bulunduklarını inceleyeceğiz.

Bilinçsiz Başaçıkma Yolları: Savunma Mekanizmaları

Savunma mekanizması, farkında olmadan, bilinçsiz olarak kaygıdan kurtulma çabasına verilen isimdir. Belirli ortamlar bireyde kaygıya yol açıyorsa, bu tür ortamlarda birey bilmeden savunma mekanizmalarını kullanmaya başlar. Kaygının nedenleri bireyin benlik kavramıyla ilgiliyse, o zaman birey savunma mekanizmalarını değişik ortam ve durumlarda gösterir. Savunma mekanizmalarının birçok türleri vardır.

Savunma mekanizmalarının ortaklaşa paylaştıkları özellikler vardır. Paylaşılan bu genel özelliklere kısaca göz attıktan sonra, sık sık gözlenen savunma mekanizmalarından yedisini tanımlayacağız.

Savunma mekanizmalarının genel özellikleri şunlardır:

(1) Savunma mekanizmasını kullanan birey, davranışının gerçek işlevinin farkında değildir. Savunma mekanizmalarına, bu anlamda, *bilinçsiz davranışlar* olarak bakılır.

(2) Savunma mekanizmalarının etkisi altında, gerçeği olduğundan biraz daha farklı algılarız. Bir dereceye kadar *kendi kendimizi aldatmaca* işin içine girer ve böylece algılamadaki bu değişiklik bizdeki kaygı düzeyinin azalmasına ol açar.

(3) Savunma mekanizmaları *kaygımızı azaltmada gerçekten etkindir* ve yaşamımızda ortaya çıkan zor durumları kendimizi yıpratmadan atlatmamıza yardımcı olur.

(4) Savunma mekanizmaları herkes tarafından kullanılır ve *normal bir davranış biçimi* olarak kabul edilir. Aşağıda anlatılan bazı savunma mekanizmalarını okurken, büyük bir olasılıkla, bu mekanizmalardan birkaçını ya kendinizin, ya da tanıdığınız bazı kimselerin kullandığını fark edeceksiniz. Bu durumda kendinizi veya öbür bireyi yargılamayın, çünkü savunma mekanizmaları her sağlıklı insanın zaman zaman başvurduğu bir davranış türüdür. Birey çevreye uyum yapmak için sürekli olarak savunma mekanizmalarını kullanırsa, sorun o zaman ortaya çıkar. Ara sıra başvurulan savunma mekanizmaları, kaygı derecemizi azaltarak çevreyle geçici olarak daha etkin etkileşimde bulunmamızı sağladığından, sağlıklıdır. Sürekli olarak kullanılan savunma mekanizmaları ise, tam aksine çevreye uyum yapmamızı bozar ve sağlıksız sonuçlara götürür.

Bu dört noktayı göz önünde tutarak temel savunma mekanizmalarından belli başlılarını gözden geçirelim:

Mantığa bürüme (rationalization): Bu tip savunma mekanizması, bireyin yapmış olduğu belirli bir davranışı hafifletici mazeretler bulma biçiminde kendisini gösterir. Birey mazeretler bularak, kendi davranışını olduğundan daha az yanlış, ya da tuhaf gösterme eğilimindedir. Örneğin, sınavda kopya çekerken yakalanan öğrenci, bu yüz kızartıcı davranışını örtbas etmek için, "Herkes öğrenciyken kopya çeker." ya da "Kopya çekme fırsatı veren öğretmenin dersinde kopya çekilir" gibi bir genelleme yaparak, kendi davranışını makul göstermeye çalışır.

Çok para harcayarak büyük borçların altına giren kişi, "Borç, yiğidin kamçısıdır," gibi bir söyleyişin arkasına sığınarak borçlanma davranışını olumlu bir atılım olarak gösterme çabasındadır.

Hiç uygun olmayan ortamlarda uygun olmayan isteklerde bulunan kişi, "İsteyenin bir yüzü kara, vermeyenin iki yüzü," diyerek uygunsuz davranışını mantığa bürür.

Bu tür mantığa bürüme ve makul gösterme çabaları, bireyin kaygısını geçici olarak azaltarak, zor ve utanç verici bir durumu bireyin kolaylıkla atlatmasına yol açar.

Karşıt tepki geliştirme (reaction formation): Bu savunma mekanizması, gerçekte hissettiğiniz duyguların tam aksini yaptığınız zaman kendisini gösterir. Gerçek duygularınızı göstermek, içinde bulunduğunuz durum içinde uygun kaçmayacağından, gerçek duygularınıza zıt fakat o durum içinde kabul edilebilen duyguları göstermeye başlarsınız. Buna karşıt tepki geliştirme adı verilir.

Örneğin, sevdiğiniz bir ablanız, kocası kazada ölünce, iki çocuğunu alarak sizinle oturmak üzere yanınıza geldi. Zamanla ablanızın sizin yaşamınıza karışmaya başladığını ve çocukların sürekli gürültü yaparak sizin çalışmanızı olumsuz yönde etkilediğini görüyorsunuz. İçinizde ablanıza ve çocuklarına karşı bir kızgınlık belirmeye başlıyor, ne var ki içinizdeki öfkenin farkına varınca, suçluluk hissediyorsunuz. Çünkü, kocasının ölümünden sonra ablanıza ve çocuklarına yardımcı olacak tek kişi sizsiniz. Gerçekte hissettiğiniz kızgınlığı göstermek uygun olmadığı için, kızgınlık duygusunun yerine onlara şefkat ve sevgi duygusu göstermeye çalışıyorsunuz. Bu davranışınız, karşıt tepki geliştirmeye bir örnektir; şefkat gösterisi yaparak, kızgınlık duygusunun ortaya çıkaracağı kaygıdan kurtulmuş oluyorsunuz.

Bastırma (repression): Bazı düşünceler bizde derin kaygı doğurabilecek potansiyele sahiptir. Örneğin, her an bir nükleer savaşın ortaya çıkma olasılığı bu tür bir düşüncedir. Amerika'nın Kaliforniya Eyaleti sürekli depremlerin olduğu bir bölgededir. Bu bölgede ortalama her otuz yılda bir son derece şiddetli deprem olduğu saptanmıştır. Böyle bir depremde binlerce insan yaşamını kaybeder. Televizyon, radyo, gazeteler ve hükümet yayınları sürekli olarak vatandaşları depreme hazır olmaları için uyardıkları halde, büyük bir kitle, sanki böyle bir olasılık hiç yokmuş gibi hareket eder.

Bizde derin kaygı uyandırabilecek böyle düşünceleri bilinçaltına iterek bastırırız. Böylece olumsuz düşüncenin etkisi altında ortaya çıkabilecek kaygıyı önlemiş oluruz. Ölüm olayını çoğu kere hiç düşünmeyişimiz de, bastırma türünden bir savunma mekanizmasına örnek olarak verilebilir. İnsanların ölümlü olduğunu bildiğimiz halde biz davranışlarımızı, planlarımızı sanki hiç ölmeyecekmişiz gibi yaparız. Oldukça yaşlı insanlarda sık sık gözlenen para biriktirme ve kimseye yardım etmemek gibi durumlar, ölüm düşüncesini bastırma davranışına örnek olarak verilebilir.

Bastırma davranışı klinik psikolojinin sık kullandığı kavramlardan biridir. Kavramın deneysel olarak gözlenmesi zor olduğundan deneysel verilerle pek desteklenmemiştir. Ne var ki, birçok klinik gözlemi açıklamada büyük kolaylık sağladığından, bastırma kavramı klinik alanda gücünü korumaktadır.

Yansıtma (projection): Bireyin kendisinde bulunan kusurları başkalarında görme davranışına yansıtma adı verilir. Başkalarına hiç yardım etmeyen ve sürekli kendi çıkarını gözleyen bencil biri, "Herkes kendi başının çaresine bakıyor, kimse bir diğerine yardım eli uzatmıyor," diyerek, etrafındaki kimseleri suçlar. Birey, yansıtma yoluyla kendisinde bulunan olumsuz yönleri "zorunlu ve gerekli" imiş gibi gösterir. Kendisinde bulunan kötü özellikleri başkalarında görerek birey kendini, olumsuz özellikler açısından başkalarından farklı görmez. Birey yansıtma davranışında bulunarak, "Ne yapayım, herkes böyle, ben de böyle olmak zorundayım; böyle davranmam yaşamın zorunlu bir sonucu, benim elimde olan birşey yok." mesajını verir.

Özdeşleşme (identification): Birey kendinde bulunan özellikleri özenilir bulmadığı zaman, kendisi olmaktan çıkıp, istediği özelliklere sahip başka biriymiş gibi kendini algılamaya ve davranmaya başlar. Kendisini bir başkasının yerine koyma ve davranma eğilimine, özdeşleşme adı verilir.

Özdeşleşmeye kolaylıkla örnekler verilebilir: Çirkin bir genç kız, kendini beğendiği bir film artistiyle özdeşleştirerek, o artist gibi giyinip, süslenerek çirkinliğini unutur. Genç bir erkek, mahallenin kabadayısıyla kendini özdeşleştirerek bedeninin zayıflığının doğurduğu kaygının üstüne çıkar. Yukarıda verilen iki örnekteki ortak yön, bireylerin kendilerindeki özellikleri beğenmeyip, sanki başka biriymiş gibi hareket etmeleridir.

Yer değiştirme (displacement): Bizde kaygı uyandıran sorun, gücümüzün yetmediği bir kimse, ya da denetimimiz altında olmayan bir olaysa, kaygımızı veya kızgınlığımızı gücümüzün yettiği bir kimseye yöneltiriz. Ofisteki müdüre kızan memur, öfkesini evdeki karısına boşaltır. Memurun karısı, kocasına ifade edemediği kızgınlığı denetimi altında olan, gücünün yettiği çocuklarını azarlayarak ifade eder; çocuk da evdeki kediyi ya da köpeği tekmeler. Böylece birey gücünün yetmediği kimseyle mücadele etmenin doğuracağı kaygıdan kendisini uzaklaştırmış olur.

Yüceltme (sublimation): Toplumsal yönden kabul edilmeyen saldırgan veya cinsel eğilimler, yüceltme mekanizması aracılığıyla biçim değiştirerek toplumun kabul edebileceği alanlarda ifadelerini bulurlar. Örneğin, sürekli dövüşmek ve başkalarına "posta koymak" isteyen kişinin bu davranışı, bekçi ya da polis olduğu zaman görevinin bir parçası olarak görülür.

Soyut kavramlara bürüme (intellectualization): Bizde kaygı uyandıran duygusal (affective) bir durumu soyut kavramların ışığında görerek, gerçekle ilişkimizi kesme eğilimine, soyut kavramlara bürüme adı verilir. Yakını ölen kimse, bu kimseyi bir daha hiç göremeyeceğini bildiği halde, ölümü son derece soyut bir olay yaparak duyduğu acıyı bastırmaya çalışır. Sık sık soyut kavramlara bürüme davranışını gösteren kimselerin kendi duygularının farkına varmaktan korktuğu düşünülür. Bu kişiler, kendilerine en yakın hissettikleri eşlerine ya da çocuklarına dahi duygularını ifade edemezler. Duygusal yaşamları son derece soyutlaşıp günlük yaşamdan uzaklaşmıştır.

Hayal dünyasına kaçma (fantasy escape): İçinde bulunulan durum kaygı uyandıran bir durumsa, hayal dünyasına kaçıp orada daha hoş bir durum içinde kendimizi düşünerek, içinde bulunduğumuz durumun ortaya çıkardığı kaygıdan kurtulmuş oluruz. Örneğin, sekreterlikten hiç hoşlanmayan genç kadın kendini hayal dünyasında son derece başarılı bir avukat gibi düşünerek, sekreterliğin verdiği kaygıdan kurtulur. Fakir bir genç, kendisini başarılı bir sporcu olarak boğazdaki yalısında hayal eder ve böylece fakirliğin verdiği eziklikten bir an için kurtulabilir.

Telafi (compensation): Kendimizi zayıf gördüğümüz bir alandaki eksikliğimizi, kuvvetli olduğumuz başka bir alandaki başarıyla örtme çabasına telafi denir. Örneğin, zihinsel yetenekleri kısıtlı olan bir kimse spor alanında büyük başarılar kazanarak bu eksikliğini giderebilir. Erkeklerin dikkatini çekemeyen çirkin bir kız, çalışıp başarılı bir biçimde doktorasını yapar ve bilim alanında başarılı bir kimse olarak herkesin dikkat ve takdirini çeker. Kadınların dikkatini çekemeyen çirkin bir erkek başarılı bir ressam ya da heykeltraş olarak kadın vücudunu en ince ayrıntılarına kadar ifade etme olanağı bulur ve bu davranışından dolayı da büyük bir takdir ve destek görür.

İnkâr (denial): Birey daha önce yapmış olduğu bir davranışı kabul etmeyip, inkâr ederek de bir savunma mekanizması gösterebilir. Çirkin bir davranışta bulunan kimse, "Hayır ben hiçbir zaman o kişiye kaba davranmadım, sürekli saygılı davrandım." diyerek daha önceki davranışını inkâr eder. Birey böylece, kötü davranışından doğacak kaygıyı önlemeye çabalar.

Farkında olmadan yaptığımız savunma mekanizmaları, kaygımızı azaltma yolunda bize yararlıdır. Her kimse, değişik zamanlarda şu veya bu savunma mekanizmasını kullanır. Bu bölümü okuduktan sonra kendinizin ya da arkadaşlarınızın davranışlarının bazılarını savunma mekanizması olarak görmeye başlayabilirsiniz. Böyle bir gözlemde bulunduğunuz zaman doğal bir süreç içinde olduğunuzu bilin ve ne kendinizi ne de başkalarını yargılayıp, kınamayın. Bir kimse sürekli olarak savunma mekanizmalarını kullanarak gerçekle ilişkisini kesiyor, çevresine ve yaşama uyumunda zorluk çekiyorsa, ancak o zaman bu kimsenin psikolojik tedaviye gereksinmesi var demektir.

3. ENGELLENMEYLE BAŞAÇIKMA YOLLARI

Giriş

Daha önce açıkladığımız gibi engellenme amacına ulaşamamış, önlenmiş güdülerin ortaya çıkardığı heyecan halidir. Değişik şiddet derecelerinde her gün engellenme duygusunu yaşarız. Bu kısımda engellenmeyle nasıl başaçıkabileceğimizi göreceğiz.

Kaygılanma konusunda olduğu gibi, engellenme konusunda da başaçıkma yollarını iki temel grupta toplayabiliriz:

1) Bilinçli ve planlanmış başaçıkma yolları,

2) Bilinçsiz ve planlanmamış başaçıkma yolları.

İlk gruptaki davranışlar düşünülerek belirli bir program çerçevesinde hazırlanmıştır ve birey hangi davranışı ne amaçla yaptığının farkındadır. İkinci gruptaki davranışlar ise planlanmamıştır ve kendiliğinden ortaya çıkan tepkilerden oluşur. Birey bu davranışıyla engellenme duygusu arasındaki ilişkinin çoğu kez bilincinde değildir. Aşağıda her grup davranışı ayrı ayrı inceleyeceğiz. Günlük yaşamında birey, her iki türden başaçıkma davranışını da aynı anda gösterebilir.

Bilinçli Başaçıkma Yolları

Engellenme duygusunun kaynağı, kaygıda olduğu gibi, ya çevrede ya da engellenme duygusunu yaşayan bireydedir. Engellenme duygusu, bireyin içinde bulunduğu sosyal ya da fiziksel çevreden kaynaklanıyorsa, onunla başaçıkmak için atılacak adımlar, bireyin kendi özelliklerinden kaynaklanan engellenme duygusuyla başaçıkmak için atılacak adımlardan farklı olur. Belirli bir engellenme duygusu aynı zamanda hem ortamın koşullarından, hem de bireyin kişisel özelliklerinden kaynaklanabilir. Aşağıda her iki tür kaynaktan gelen engellenme duygusuyla başaçıkmada kullanılan *güvenli-girişken* (assertive) *yaklaşımı* gözden geçireceğiz.

Şöyle bir örnekle tartışmamıza başlayalım: Bir üniversite öğrencisi kendisiyle aynı sınıfta bulunan karşıt cinsten biriyle arkadaşlık kurmak istiyor. Daha kolay anlatabilmek için bu kişilere isim verelim; erkeğe Selim, kıza da Şule adlarını verelim. Şule'nin Selim'le arkadaşlık kurmak istediğini varsayalım.

(1) *Hangi güdünün engellendiğini anlayın* : İlk adımda engellenen, amacına ulaşamayan güdüyü bulmaya yöneliriz. Şule, Selim'le konuşamadığı sürece engellenme duygusu yaşar çünkü onunla arkadaşlık kurarak yakınlaşma amacına ulaşamamıştır.

(2) *İsteğinizi gerçekleştirmenize neyin engel olduğunu anlayın* : Şule, "engelin ne olduğunu" kendisine sorduğunda, farklı cevaplar alır. Cevaplardan bazıları Selim'in ve kendisinin içinde bulunduğu koşullardan, diğer bazıları ise Şule'nin veya Selim'in kendi kişisel özelliklerinden kaynaklanır.

İçinde bulunulan koşullara örnek olarak şunları verebiliriz: Selim üniversite yurdunda kalmaktadır ve her gün yurttaki arkadaşlarıyla okula gelmekte, sınıfta onlarla beraber oturmakta, beraber yemek yemekte ve okuldan sonra yine beraberce yurda dönmektedir. Bu durum içinde Şule'nin Selim'le yalnız konuşması olanaksızlaşmaktadır.

Çevreden gelen başka bir engel, Selim'le telefonla konuşma olanağının bulunmayışıdır. Yurdun telefonu vardır ama, yurt ofisinde bulunan telefonla konuşmak için kim olduğunuzu ve kiminle konuşmak istediğiniz söylemek zorundasınız. Bu koşullar altında Şule Selim'e telefon ederse, durumu arkadaşlarının öğreneceğinden korkmaktadır. Şule bu aşamada duygularının kimse tarafından bilinmesini istememektedir. Çevre ya da içinde bulunulan koşullardan kaynaklanan engellere diğer bir örnek de, Türk kültüründe bir kızın erkekle arkadaşlık kurmak için girişimlerde bulunmasının olağan karşılanmamasıdır.. Bu nedenle Şule, rahat ve serbestçe hareket etme özgürlüğünü kendisinde bulamamaktadır.

İçinde bulunulan ortamın koşullarının yanı sıra, Selim veya Şule'nin kişisel özelliklerinden kaynaklanan engeller de vardır: Şule bir genç kız olarak kendini, o kadar çekici ve güzel bulmamaktadır. Selim'i yakışıklı ve erkeksi gördüğü için, başka kızların Selim'den hoşlandığını düşünmektedir ve bu nedenle, Selim'in belki de bir kız arkadaşı olduğunu düşünmektedir. Selim tarafından beğenilmeme korkusu Şule'nin daha girişken olmasını engellemektedir. Ayrıca Şule, kendi yaşıtlarına göre, biraz daha çekingen bir kişilik yapısma sahiptir. Başkalarının gelişigüzel yapıverdikleri davranışları, Şule düşünerek, iyice gözden geçirerek yapar; hata yapmaktan, başkalarının kendisini ayıplama ya da kınamasından çekinir.

(3) *Uygulamaya dönük durum değerlendirmenizi yapın* : İç ve dış engelleri gözden geçirdikten sonra uygulamaya dönük bir durum değerlendirmesi yapın.

Bu aşamada Şule hangi engellerle ne zorlukta başaçıkabileceğini düşünmelidir. Selim'le sözlü iletişim kurmak zorunda mıdır? Belki de mektup yazarak iletişim kurma daha kolay olabilir. Ayrıca, Selim'le yalnız konuşmak yerine, kendisinin Selim'in grubuna katılarak, önce o grubun bir parçası olmak ve herkesle arkadaşlık kurmak daha kolay ve makul bir adım olabilir. Böylece Selim'i daha yakından tanıma olanağı bulabilir ve Selim'in kendisi için ne gibi duygular beslediğini daha önceden öğrenebilir.

Şule kendi utangaçlığını ve çekingenliğini de gözden geçirebilir; bunun sonunda, o andan itibaren daha girişken bir kimse olmaya ya da, "Ben kendimi şu anda olduğum gibi kabul ediyorum ve hiçbir şekilde değişmek istemiyorum," kararına varabilir. Görünümü konusunda da aynı şekilde kararlar alabilir: Ya giyimine daha dikkat edip, kendisine yakışan türden elbise ve renkleri giymeye özen göstermeye başlayabilir ya da "Ben neysem oyum, kimseye kendimi beğendirmek zorunda değilim. Beğenen beni olduğum gibi beğensin." düşüncesiyle hareket edebilir. İç ve dış engellenme kaynaklarını gözden geçirerek kişi kendisi için en uygun adımlara böylece karar verebilir.

(4) *Uygulamaya dönük bir plan yaparak, adım adım planınızı gerçekleştirin* : Durumu değerlendirip, kendisi için neyin önemli olduğuna karar verdikten sonra, artık Şule planını yapmaya ve adım adım bu planı gerçekleştirmeye hazırdır.

Şule durum değerlendirmesi yaptıktan sonra Selim'in grubundaki herkesle arkadaş olmaya ve kendisini hiç değiştirmeden olduğu gibi bırakmaya karar vermiş olsun. Planını gerçekleştirmek için sınıfta onların yakınma oturmaya, onlarla konuşmak için fırsatları değerlendirmeye, öğle yemeğinde onlarla beraber olmaya ve bazen onlarla beraber yurda yürümeye karar verir. Selim'le ilişkisini bir süre ikinci plana atmaya karar verir. Bir ilişki gelişirse, bunun doğal, hiç zorlamadan gelişmesini ister. Fakat bu potansiyel ilişkinin gelişmesi için gerekli ortamın koşullarını hazırlamada kendisinin bir şeyler yapabileceğini görür. Şule planını bu temel düşünceler çerçevesinde düzenler.

Engellenme duygusuyla nasıl başaçıkabileceğimiz konusuyla ilgili olarak yukarıdaki adımları böylece gözden geçirdikten sonra, şimdi bazı genellemelerde bulunalım.

Genelleme 1. Engellenme duygusuyla başaçıkmak için sizin *faal olmanız gerekir.* Engellenme duygusunun etkisi altında son derece kızgın ve bozuk bir ruh hali içinde hiçbirşey yapmamak, size bir çözüm getirmez.

Yukarıda verilen örnekte Şule faal olarak engellenme duygusuyla ilgilenmiştir. Pasif olarak ele alsaydı, büyük bir olasılıkla daha fazla sigara içmeye başlar, içki içerek "yaşamın acı ve haksızlıklarla dolu olduğundan" söz eder ve karamsar bir dünya görüşünü dile getiren şarkı ve türküleri dinleyerek, daha da duygusal çöküntüye girerdi. Bu aşamada, içindeki kızgınlık ve bozulma duygusunu, yer değiştirme savunma mekanizması aracılığıyla, ideolojik amaçlar için kullanırdı. Böyle bir savunma mekanizmasına giren Şule'nin bir süre sonra belirli bir "solcu" ya da "sağcı" grubun parçası olma olasılığı yükselir. Gördüğünüz gibi, yukarıdaki adımları izleyerek aktif bir tavır içinde engellenme duygusuyla uğraşmak, Şule'nin kendisi, ailesi, arkadaşları ve genel olarak toplumun psikolojik sağlığı bakımından daha yararlıdır.

Genelleme 2. Engellenme duygusuyla başaçıkmada, çevreden kaynaklanan engelleri olduğu kadar kişinin kendisinden kaynaklanan engelleri de gözönüne almak zorundayız. 3. Bölüm'de algılama konusunu incelerken söylediğimiz gibi birey, kendi algılaması yoluyla psikolojik çevresini belirler. Bir kişinin çevresindeki kişi ve olaylar, o kişinin belirli tür düşünce ve tutumlardan dolayı engel durumuna girebilir. Bu nedenle, kişinin kendisindeki özelliklerin farkında olması, onun çevresindeki engellerle başaçıkmasında yararlı olur.

Şule, Türk kültürünün değerleri ve normları çerçevesi içinde düşündüğü ve çevresini "Türk kültürü gözlüğüyle" gördüğü için, içinde bulunduğu ortamda bazı engeller algılar. Şule'nin güdüsüne benzer bir güdüye sahip tipik Amerikalı bir üniversite öğrencisi kız, Selim durumunda olan erkeğe telefon etmekten hiç çekinmez ve oldukça belirgin bir şekilde, bir kadın olarak Selim'e ilgi duyduğunu belirtir. Çevrede Selim'e ilgi duyan başka kadınlar varsa, diğer kadınları safdışı bırakarak Selim'in dikkatini kendi üzerinde toplamaya çalışır. Bunu yaparken de o kadar saklı ve gizli şekilde hareket etmez, oldukça açık davranır.

Yukarıda anlatılmaya çalışılan temel fikir şudur: Farklı kültür ve sosyal ortamlardan gelen kişiler, farklı sosyal değer ve normlar içinde büyüdüklerinden, aynı çevre içinde farklı engeller görürler. Çevredeki engellerin temeli, bu anlamda, bizdeki algılama özelliklerine bağlıdır. Bu özelliklerin bilincinde olmak, engellenme duygusuyla daha etkin ve başarılı bir biçimde uğraşmamızı sağlar.

Genelleme 3. Kendisinin ve çevresinin bilincinde olan kişi başaçıkamayacağı türden engellenme duygusunun ortaya çıkmasını büyük ölçüde önleyebilir. Bu genelleme son derece açık seçik olduğundan daha da ayrıntılarına girmeye gerek görmüyoruz. Kendini ve çevresini tanıyan kişi, arzu ve isteklerini gerçekçi bir anlamda değerlendirebilir, ortama ve kendisine uygun olmayan veya gücünün yetmeyeceği durumlara kendini sokmaz. Böylece, engellenme henüz ortaya çıkmadan önlenmiş olur.

Şule'nin durumu son derece doğal bir gelişmeyi gösterir. İki cinsiyet arasındaki çekim doğanın en güçlü yönlerinden biridir. Şule bu çekimi reddetmiyor, bir Türk üniversite öğrencisi olarak, kendi yaşamına ve ortamına uygun başaçıkma yolları arıyor. Böylece sağlıklı bir yaşam çabası içine girmiş bulunuyor. Bu çabanın sonunda daha olgun, daha derin, gelişmiş ve tecrübe kazanmış biri olur.

Güvenli Girişkenlik Eğitimi

Engellenmenin iki tür kaynağı olduğunu, bunlardan birinin çevre, diğerinin de birey olduğunu yukarıda belirttik. Bireyden kaynaklanan en belli başlı engellenme nedeni, kişinin kendine güveni olmaması ve istediğini açık seçik söylememesidir. Ne istediğini söyleyemeyen kişi, istediğini elde edemez ve sonuçta hırçın, kırgın, mutsuz bir kişi olma yolunda adım adım ilerler.

Psikologlar ne istediğini söyleyemeyen kişiler üzerinde araştırmalar yapmışlardır. Bu araştırmaların sonuçlarına dayanılarak eğitim yöntemleri geliştirilmiştir. Geliştirilen yöntemler uygulanarak eğitilen bireyler, çevrelerindekilerle güvenli bir biçimde iletişim kurabilir ve öğrendiklerini günlük yaşamlarında uygulayabilirler.

Bilimsel çalışmaların sonucu "Güvenli Girişkenlik Eğitimi" (assertiveness training) adı altında yeni bir uygulama alanı gelişmiştir. (Bu konuda daha ayrıntılı bilgi için şu yazarların yayınlarına bakabilirsiniz: Baltaş ve Baltaş, 1986; Halama, 1976; McFall & Twentyman, 1973; Twentyman & McFall, 1975.)

Güvenli girişkenlik eğitimi bireyin diğer insanlarla kurduğu iletişim biçimine yöneliktir. Bireyin duygu ve düşüncelerini en etkin ve yapıcı bir biçimde karşısındakine iletmesini öğretmeyi amaçlar. Tipik bir güvenli girişkenlik eğitimi şu adımlardan oluşur:

(1) Birey kendi iletişim biçimini gözden geçirip, kendine özgü iletişim davranışlarının farkına varır. Söylemek istediklerini içinde tutan, başkaları izin vermedikçe konuşmayan, farklı biçimde düşündüğü halde ayıp olmasın diye çevresindekilerinin düşüncelerine itiraz etmeyen, içinde biriktirip biriktirip bir süre sonra patlayan bir kimse misiniz? Bu aşamada böyle soruların cevabı araştırılır.

(2) Güvenli iletişimin yer almadığı sosyal durumlar gözden geçirilerek, bireyin niçin güvenli ve girişken davranışı ortaya çıkaramadığı üzerinde düşünülür. Böyle bir çaba bireye iki yönde faydalıdır: Her şeyden önce bireyin kendisini anlamasına ve nasıl bir benlik kavramı geliştirdiğini görmesine yar-

dımcı olur. İkinci yararı da, bireyin yeni öğreneceği güvenli girişken iletişim davranışının bu tür ortamlarda kendisine nasıl faydalı olacağını görmesinde yatar.

(3) Birey için önemli bir iletişim örnek olarak ele alınır. Bireyin bütün ayrıntılarıyla iletişim olayını hatırlamasına yardımcı olunur; diğer kimseye ne söylediği, nasıl davrandığı ve iletişimde bulunurken neler hissettiğini hatırlaması istenir. Aşağıdaki sorular olayı tüm ayrıntılarıyla hatırlaması için bireye verilir:

a) Göz teması: Konuştuğunuz kimseyle göz teması kurdunuz mu?

b) El, kol ve beden hareketleriniz: Gergin bir durumda mıydınız? Elinizi kolunuzu istediğiniz gibi hareket ettiriyor muydunuz? Bedeniniz dik ve o kimseye dönük müydü?

c) Yüz ifadeniz: Yüz ifadeniz çekingen ve güvensiz bir insanı mı, yoksa kendine güvenli bir kimseyi mi tanımlıyordu?

d) Ses tonu: Söylediğiniz şeyin önemine uygun bir ses tonu kullandınız mı? Hafif ve çekingen bir ses, söylediğinizin önemini azaltabilir.

e) Konuşmanın akıcılığı: Kesik kesik konuşma, konuşanın kendine güveni olmadığı izlenimini verir. Akıcı konuşma, kendine güvenli ve bilgili bir kimse izlenimini yaratır.

f) Zamanlama: Konuşmak istediğiniz konuyu zamanında konuşabildiniz mi? Yoksa uzun zaman geçtikten sonra mı konuştunuz?

g) İçerik: Konuşmanızın içeriği düşüncelerinizi tam yansıtıyor muydu? Yoksa düşündüğünüzden daha az söylemek zorunluluğu altında mı konuştunuz?

(4) Güvenli girişken bir kimsenin aynı durumda kurduğu iletişim davranışını gözleyin ve kendi iletişim davranışınızla onunkini karşılaştırın. Aradaki farkları açık seçik görünceye kadar karşılaştırmayı tekrar edin.

(5) Daha güvenli girişken iletişim kurmak için sizin başka hangi yollara başvurabileceğinizi saptayın. Ne gibi iletişim seçenekleriniz var? Seçeneklerinizin bir listesini yaparak hatırınızda tutun.

(6) Gözünüzü kapatın ve her iletişim biçimini hayalinizde canlandırarak gözden geçirin. Ses tonu, yüz ifadesi, içerik gibi yukarıda sıralanan boyutları düşünün. Yaklaşım biçimlerinden hangisinin en etkin olabileceğine karar verin.

(7) Hayalinizde canlandırdığınız iletişim davranışınızı tanıdığınız birisiyle uygulamaya koyun ve sahnede bir aktör gibi rolünüzü oynayın. Bu kimsenin sizin iletişim davranışlarınızı değerlendirmesini, hatalarınızı düzeltmenize yardımcı olmasını söyleyin.

(8) Tam anlamıyla rahat ettiğiniz bir iletişim davranışı geliştirinceye kadar 6. ve 7. adımları tekrar edin. Otomatik olarak davranabilecek hale gelin.

(9) Şimdi gerçek yaşama hazır hale geldiniz demektir. Eğitiminizi gerçek yaşamda kullanarak, kendine güvenli ve girişken bir insan olarak iletişiminizi kurun. Hâlâ çekingen ve utangaç davranıyorsanız, bu konuda yardıma ih-

ihtiyacınız var demektir; uzman bir psikologdan yardım aramaktan çekinmeyin.

Güvenli girişken iletişim bireyin mutluluğunun temel taşlarından biridir. İstek ve düşüncelerini açık ve seçik bir biçimde ifade edemeyen aciz kişinin, mutlu ve başarılı olması olanaksızdır. Bu konuda çaba harcayarak güvenli girişken iletişim kurmayı öğrenmek için yapacağınız zaman ve para yatırımı, mutluluğunuz ve başarınız yönünde yapacağınız en iyi yatırım olacaktır.

(10) Öğrendiğiniz yeni bilgiler çerçevesinde, günlük durumlardaki iletişim davranışlarınızı gözden geçirip, her gün daha güvenli ve girişken iletişimde bulunmaya çabalayın. Birdenbire başarıya ulaşmayı beklemeyin. İletişim davranışınızdaki değişiklik yavaş ve dereceli olarak ortaya çıkar. Unutmayın ki, güvenli girişken iletişimin altında, sağlam ve bilinçli bir benlik bulunur. Benlik yapısını anlamak ve değiştirmek insanoğlunun karşılaşabileceği en zor işlerden biridir.

Güvenli girişken iletişimin faydaları günlük yaşamdaki ilişkilerde kendini hemen gösterir. Bu özelliğinden dolayı, güvenli girişken iletişim eğitimi psikolojik tedavinin önemli bir parçası haline gelmiştir. 14. Bölüm'de psikoterapi konusunu tartışırken bu konuya yeniden değineceğiz.

Güvenli girişken iletişim, çözümü kişinin iletişim biçiminde yatan sorunlarla ilgilidir. Bazı sorunlar vardır ki, içinde bulunduğumuz koşullar içinde, çözümleri olanaklı değildir. Şimdi bu tür çözümü olmayan sorunlarla nasıl başaçıkılabileceğini inceleyeceğiz.

Çözümü Olmayan Sorunlarla Başaçıkma

Bizde engellenme duygusu yaratan bazı durumları değiştirecek gücümüz yoktur. Yeteneğimiz olmayan bir konuda başarıya ulaşmaya çalışma buna bir örnek olabilir.

Gerekli boy uzunluğu ve diğer atletik yetenekleri bulunmayan bir kimse, basketbol oyununda başarılı olmayı istese de, başarılı olamaz. Başka bir örnek de "gönlünü kaptırma" alanından verilebilir; siz bir kimseye âşık olabilirsiniz,ancak karşınızdaki kimse size karşı böyle bir duygu beslemeyebilir. Ne yaparsanız yapın, kişinin duygularını değiştiremezsiniz. Bu örnekler çoğaltılabilir. İş yaşamında öyle durumlar vardır ki, elinizden gelen her şeyi yaptığınız halde, piyasada olan beklenmedik değişiklikler sizin planlarınızı altüst edebilir. Bu örnekler göstermektedir ki, engellenme duygusu normal yaşamın bir parçasıdır, istesek de, istemesek de şu ya da bu derecede engellenme duygusunu yaşarız.

Engellenme duygusunu yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak kabul edebilmek, sağlıklı yönde ilk adımı oluşturur. Böyle bir kabullenme, daha gerçekçi ve daha olgun bir yaklaşım biçimine işaret eder. Yukarıda sözünü ettiğimiz olgun yaklaşım biçiminin yanı sıra, engellenme duygusuyla başaçıkmada bize yardımcı olacak iki önemli adım daha vardır. Her iki adım da içinde bulunduğumuz çevrede değil, bizim kendimizde bazı değişiklikler yapmamızı gerektirir. Bu adımlardan biri engellenme duygusuyla ilgili hoşgörü düzeyimizi arttırmayı, diğeri de bizim beklenti düzeyimizi alçaltmayı içerir. Bu iki yaklaşımı temel çizgileriyle kısaca inceleyelim.

Engellenme duygusuyla ilgili hoşgörü düzeyimizi artırmak : Bireylerin engellenme duygusuyla ilgili hoşgörü düzeyleri eğitimle değiştirilebilir. Belirli bir eğitim sonucu, kişinin engellenme duygusu yaratan çevreyle uyum içine girmesi sağlanır. Keister ve Updergraff (1937) çocuklar üzerinde yaptığı araştırmalarda, engellenme duygusunun etkisi altında çabucak hırçınlaşan çocukların, eğitimle daha sakin biçimde davranmayı öğrenebildiklerini göstermiştir. Çocuklar, sorun yaratan çevreyle "adım adım yaklaşım" biçiminde uğraşmayı öğrenmişlerdir. Bir bütün olarak algıladıklarında başaçıkılamayacak büyüklükte görülen sorunlar, durumu yapılandıran öğelerine ayrıldıktan sonra daha rahatlıkla başaçıkılabilecek duruma gelir. Aynı yaklaşımın yetişkinler için de geçerli olduğu gözlenmiştir.

Bu tekniği şöyle bir örnekle açıklayabiliriz. Babasının ölümünden sonra ailenin en büyüğü durumunda kalan Kadir kendisine birçok sorumluluklar yüklendiğinin farkındadır. Kadir, bir yandan babasının kaybına üzülür, bir yandan da yeni sorumlulukların altından nasıl kalkacağını düşünür. Cenaze işlemleri, cenazeden sonra yapılması gerekli resmi işler, daha sonra verasetle ilgili işlemler, küçük kardeşlerin eğitimiyle ilgili sorunlar, annenin bakımı, kardeşlerin biribirleriyle ilişkilerinde ortaya çıkabilecek gerginlikler ve malmülk kavgası Kadir'i geceleri uykusuz bırakır.

Bu aşamada Kadir durumun tümünü algılar ve durumun tümü onun başa çıkabileceğinden daha büyük gözükür. Kadir durumu oluşturan öğeleri teker teker görebilir ve her öğeyi teker teker çözmeyi planlarsa, sorun daha küçülür ve gücünün yetebileceği bir durum ortaya çıkar. Bu yaklaşım içinde olduğu zaman Kadir, önce cenaze işlemlerini ele alır ve geri kalan diğer konulara "şimdilik" kafasını yormaz. Cenaze işlemleri bittikten sonra, ikinci adımda doldurulacak resmi evrakları ve formları düşünmeye başlar. Bu aşamayı hallettikten sonra üçüncü aşamaya geçer.

Böylece her aşamanın çözümüyle kendini biraz başarılı hisseder ve ondan aldığı kuvvetle ikinci aşamaya geçerek küçük adımlarla günlük yaşamını devam ettirmeyi amaçlar. Durumu oluşturan öğeleri algılayıp, her öğeyi teker teker ele almak, Kadir için, durumun tümünü algılayıp tepkide bulunmaktan daha kolay olur. Bu yaklaşımla Kadir daha başarılı olur ve engellenme duygusunun altında o kadar ezilmez.

Beklenti düzeyini alçaltmak : Bireyin beklentileri onun mutlu veya mutsuz olmasını etkileyen temel faktörlerden biridir. Basit bir örnek alalım: Ulaşmış olduğu bir köy evinde kendisine yiyecek ve içecek verileceğini beklemeyen kimse, sunulan bir bardak ayranı şükranla karşılar ve köylülerin davranışından memnun kalır. Ziyafet bekleyen bir diğer kimse, kendisine sunulan bir bardak ayranı küçümser ve köylülerin kendisine kaba davrandığını düşünür. Beklentilerimiz, bizim engellenme duygumuzun temelinde yatan önemli etkenlerin başında gelir.

Beklentilerimizi bir ölçek boyunca değişen derecelerde düşünmek mümkündür. Bu ölçeğin bir ucunda mistiklerin "bir hırka bir lokma" anlayışı, diğer ucunda da, ne kadar kazanırsa kazansın hiçbir zaman elindekiyle yetinmeyen "gözünü hırs bürümüş" kimseler bulunur. Her iki ucun da kendine özgü sakıncaları vardır. Önemli olan bireyin bu beklenti ölçeği üzerinde kendisi için gerçekçi olan dengeyi bulabilmesidir.

Bugünkü Amerikan toplumunda, Amerikan gençliğinin kendisinden başka hiç kimseyi düşünmeyen, paradan başka hiçbir değer tanımayan, sürekli kazanç peşinde olup yaşamın güzelliklerinden zevk alamayan kişiler olduğunu söyleyen yazarlar çoğalmaktadır (Chafets, 1974; Houston, 1981). Batı uygarlığının etkisi altındaki modern Türk toplumundaki değişim "bir hırka bir lokma" anlayışından gittikçe uzaklaşma yönündedir. Stres günlük yaşamımızın bir parçası haline gelme yolundadır. Kazanç hırsına bürünmüş, kazancın dışında yaşamda başka değer tanımayan kimselerden oluşan bir toplum yolunda süratle ilerlediğimiz kanısı oldukça yaygındır. Umarız her Türk, yukarıda sözünü ettiğimiz ölçek üzerinde kendisi için en geçerli beklenti noktasını bularak, mutluluğunun temelini kaybetme tehlikesinden kendisini korumasını bilir.

Şimdiye kadar engellenme duygusuna yapılan planlı tepkilerden söz ettik. Engellenme duygusuna kendisini kaptıran kişi her zaman bilinçli ve planlı hareket etmez. Aşağıda, engellenme duygusuna tepki olarak bilinçsiz yapılan davranışları gözden geçireceğiz.

4. ENGELLENMEYE BİLİNÇSİZ YAPILAN TEPKİLERDEN BİRİ OLARAK SALDIRGANLIK

İstanbul'da arabanızla köprü üzerinden Avrupa yakasından Anadolu yakasına geçiyorsunuz. İkinci şeritte arabanızı sürerken, arabanın motoru teklemeye başladı ve kısa bir süre sonra tamamıyla durdu. Arkanızdaki araba kornasını çalmaya başladı, dönüp arabanın sürücüsüne baktığınızda onun oldukça kızgın bir tavır içinde "Haydi git, yolun ortasında durulur mu?" diye bağırdığını duydunuz. Birkaç saniye sonra onun arkasındaki sürücünün de kornasını çalarak bağırıp çağırmaya başladığını işittiniz.

Resim 9.2 Bu iki kişinin birbirlerine ne dediklerini tahmin etmeniz *o kadar zor* olmasa gerekir.

Yukarıda anlattığımız bu durum şehirlerde sık gördüğümüz manzaralardan birini oluşturur. Yolu engellenen sürücü, engellenme duygusunu kornasını çalarak, bağırıp çağırarak ifade eder. Bağırıp çağırma çoğu kere karşılıklı ağız kavgasına, bazen de yumruklaşmaya dönüşür. Saldırgan davranış, engellenme duygusuna yapılan tipik bir davranıştır. Saldırgan davranışlardan bazıları engellenme duygusunu ortaya çıkaran durumun ortadan kalkmasına yardımcı olur, bazılarıysa durumu daha da kötüleştirir.

Uyuma Götürücü ve Uyumu Bozucu Türden Saldırganlık

Başka bir kasabadan gelen ortaokul öğrencisi Akın'ın sınıfındaki öğrencilerden bazıları onunla sürekli alay eder, yeni olduğu için onu baskı altına alırlar. İçlerinde Kayhan adlı bir öğrenci onu özellikle sürekli rahatsız etmektedir. Bir gün Akın kızarak Kayhan'la kavga eder ve Kayhan'dan daha kuvvetli olduğu için onu döver. Bu dövüşmeden sonra çocuklar artık Akın'ı rahatsız etmezler ve başka bir grup öğrenci onu arkadaş olarak kabul edip, aralarına alırlar. Akın'ın saldırgan davranışı, kendisini kızdıran Kayhan ve grubunu bir engel olarak ortadan kaldırmaya yardımcı olmuştur. Bu anlamda Akın'ın dövüşmesi, uyuma götürücü türden bir saldırgan davranış olmuştur.

Daha önce verdiğimiz araba örneğindeki saldırganlık ise uyumu bozucu türden bir saldırganlıktır. Köprü üzerinde araba kullanan hiçbir kimse, bilerek ve isteyerek arabasını yolun ortasında durdurmaz. Sürücünün elinde olmayan nedenlerden dolayı motor durmuştur ve sürücü, kendi arabasının arkasındaki kişiler kadar duruma sinirlenmiştir ve engellenme duygusu içindedir.

Duran arabanın arkasındaki sürücülerin korna çalmaları ve bağırıp çağırmalarının temelinde, akla yatkın hiçbir sebep yoktur. Duran arabanın sürücüsüne bağırıp çağırarak küfretme, herkesin sinirinin gergin olduğu bir anda, son derece tehlikeli bir durum yaratır. Bu kimseler birbirlerine ne kadar küfrederlerse etsinler, birbirleriyle ne kadar yumruklaşırlarsa yumruklaşsınlar, bu davranışları motordaki arızayı gidermeye yardımcı olmaz.

Yer Değiştirmiş (displaced) Saldırganlık

Engellenme sonucunda ortaya çıkan kızgınlık ve "bozum olma" duygusu bazen ifade edilemez. Örneğin, bizden kuvvetli olan kimseye, ya da otorite durumunda bulunan kişiye olan kızgınlığımızı ifade edemeyiz. Bu durumlarda, bizden daha zayıf, aciz kimse veya hayvanlardan kızgınlığımızı çıkartırız. Kızgınlığımızı esas kaynağına değil de, kızgınlığımızla gerçekte hiç ilgisi olmayan zayıf ve aciz kimselere yöneltmeye, yer değiştirmiş saldırganlık adı verilir.

Büyürken sık sık gözlediğim olaylardan biri şuydu: Belediyenin hizmet götürmeyi ihmal ettiği fakir bir mahalledeki tek çeşmenin başına yirmi ya da otuz kişi su almaya giderdi. Su bol miktarda akmadığı için kişiler ancak saatlerce bekledikten sonra testi ve kovalarını doldurabilirdi. Bu kişiler arasında sık sık kavga çıkar, her gün taşla yaralanan çok sayıda kimse orayı savaş alanına dönüştürürdü. Dövülenler genellikle küçük çocuklar, veya genç kızlardı. Kuvvetliler, acizleri saf dışı yapmayı böyle beceriyorlardı. Engellenme duygusunun temelinde yatan "belediyenin ihmaliyle" uğraşmak bireylerin gücünün ötesinde bir sorun olarak görüldüğünden, hiç kimse "*hükümetle uğraşmak*" istemiyordu.

Miller ve Bugelski (1948) adlı iki psikolog aşağıdaki şu ilginç deneyi yapmışlardır: Yaz kampına gitmiş bir grup genci, her akşam belirli saatlerde hoşlarına giden bir film seyretmeye alıştırmışlardır. Bir gün psikologlar oldukça sıkıcı bir ödev vererek, gençlerin uzun süre bu ödevle uğraşmalarını sağlamışlar ve böylece onların görmeyi arzu ettikleri bir filmi görmelerini engellemişlerdir.

Ödevden önce ve ödevden sonra, gençlerin Amerika'daki değişik gruplara takındıkları kalıp tavırlar ölçülmüştür. Ödevden sonra, gençlerin kalıp tavırlarının olumsuzluk derecesi anlamlı bir biçimde artmıştır. Sıkıcı ödevle ortaya çıkan engellenme duygusu kendisini başka gruplara yöneltmiş, engellenme duygusunu gerçekte ortaya çıkaran deneyicilerle ilgili herhangi bir tepki belirmemiştir.

Yer değiştirmiş saldırganlık yalnız birey düzeyinde değil, toplum düzeyinde de görülür. Ekonomik sıkıntılar geçiren ülkelerde herkesin duyduğu engellenme duygusu yer değiştirerek azınlıklar suçlanmaya, yakalanıp dövülmeye ve her kötülüğün altında onların yattığı söylenmeye başlanır. Köprü üzerindeki sürücülerin birbirlerine bağırıp çağırması motorun tamirini gerçekleştiremediği gibi, Nazi Almanya'sında Yahudilere yapıldığı türden, bir toplumun, içindeki azınlıkları baskı altına alıp onlara eziyet etmesi, o toplumun ekonomik ve toplumsal sorunlarını çözmez, aksine eskilerine ilave olarak yeni sorunlar yaratır.

Saldırganlık Öğrenilmiş bir Davranış mıdır?

Çoğu bilim adamı saldırganlığın doğuştan getirilmiş bir davranış olduğunu ileri sürmüştür. Freud, saldırgan davranışın ifade edilmediği takdirde belirli türden bir enerji olarak içimizde kalacağını savunmuş ve birçok davranış bozukluklarının, doğal ifadesini bulamamış saldırganlık eğiliminden kaynaklandığını ifade etmiştir.

Hayvanların davranışlarını onların doğal ortamlarında gözleyen etologların çoğu, saldırganlığı doğuştan gelen ve hayvanın yaşamını sürdürmesinde önemli rolü olan bir davranış olarak görürler. Onlara göre, hayvanın çevresindeki tehlikeleri önlemesinde, en kuvvetli erkeğin dişileri döllemesi sonucunda kuvvetli bir neslin doğmasında ve yiyeceğin daha kolaylıkla temininde, saldırganlık davranışı önemli bir işlevi yerine getirmektedir (Eibl-Eibesfeldt, 1970).

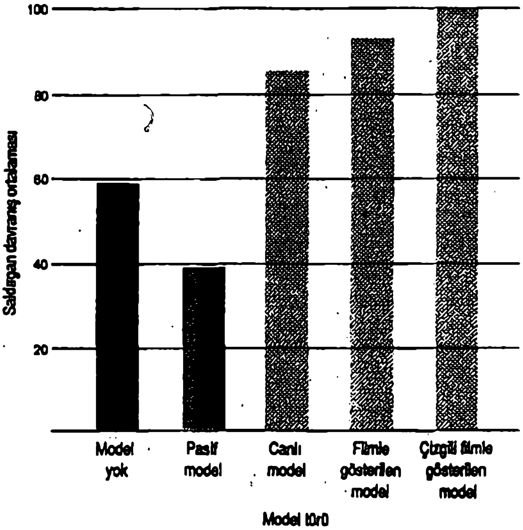
Psikologların hemen hemen tümü, insanlarda saldırganlığın yalnız doğuştan gelen faktörlere indirgenemeyeceğini, öğrenmenin saldırganlık davranışının türü ve miktarı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu savunur. Psikologların bu görüşü kabul etmelerinin temelinde deneysel çalışmalar yatar.

Bandura (1973) üç grup çocuk üzerinde yapılan bir denemenin sonuçlarını değerlendirdiğinde, öğrenmenin etkisini açık seçik görmüştür. I. Grup, içi doldurulmuş oldukça büyük bir oyuncak bebeğe diğer çocukların saldır-

Resim 9.3 Çocuk yetişkinden gördüğü saldırganlığı taklit eder. Resimde gördüğünüz çocuklar filmde gözlemiş oldukları yetişkin gibi dolma bebeğe vurmuş, tekmelemiş, kaldırıp atmıştır.

gan davranışını gösteren bir film seyretmişlerdir. II. Grup'taki çocuklar, yetişkinlerin bebeğe yaptıkları saldırgan davranışları seyretmişlerdir. III. Grup'taki çocuklar, ya saldırgan davranışın bulunmadığı bir film seyretmişler ya da saldırgan davranışta bulunmayan yetişkinleri gözlemişlerdir. Çocuklar daha sonra bebekle başbaşa bırakılmış ve davranışları gözlenmiştir. Şekil 9.3'te gördüğünüz gibi saldırgan davranışı gözleyen gruptaki çocuklar, bebeğe tekme ve tokat atarak saldırgan davranışta bulunmuşlardır. Çocukların çevrelerinde gördükleri davranışları model olarak aldıkları ve model çerçevesinde hareket ettikleri bu tip deneylerde açık seçik gözlenmiştir.

Çocuğun çevresinde gördüğü davranışları taklit etmesi sosyal öğrenmenin temelinde yatar. Bu öğrenme mekanizması nedeniyle, saldırganlık davranışında, toplumlar ve kültürler arasında farklılıklar gözlenir. Örneğin, ABD'de kaldığım süre içinde trafik kazasının sonucunda birbiriyle kavgaya tutuşan iki sürücü görmedim. Birbirine bağıran çağıran kişiler yerine, birbirleriyle hiç konuşmayan, kaza yerine polisin gelmesini bekleyen ve ancak polisin sorularına cevap veren asık suratlı kişiler gözledim.



Şekil 9.3 Canlı veya filme çekilmiş saldırgan modelleri seyretmek çocuğun saldırgan davranışının artmasında önemli bir etken olmaktadır.

Türkiye'deki gözlemlerim ise genellikle "Ulan inek kör müsün?" biçiminde bir hakaretle başlamış ve uzun süren bir ağız kavgasına ve çoğu kere, onun da ötesinde itişip, kakışmaya dönüşmüştür.

Öte yandan Amerika'da hiçbir şey söylemeden kişinin tabancasını çekerek hemen karşıdakine ateş etmeye başlaması daha yüksek olasılıkta bir davranıştır. Türkiye'de bağırıp, çağırma ve itiş kakışa rağmen, bu durumlarda öldürücü silah kullanma olasılığı düşüktür. Toplumdan topluma saldırganlık davranışının değiştiğine işaret eden bu gözlemler, saldırganlık davranış türü ve miktarının, sosyal öğrenmeye büyük derecede bağlı olduğunu gösterir.

Özetlemek gerekirse, engellenme duygusuna yapılan en tipik davranışlardan biri saldırganlıktır. Bireyi engelleyen nesne veya kişiye yapılan saldırganlık, bazen duruma uyum yapmaya, bazen de uyumsuzluğa götürür. Bizi engelleyen kişi ya da olay gücümüzün dışında ise, engellenme sonucu ortaya çıkan kızgınlık yer değiştirir ve gücümüzün yettiği kişi ve nesnelere yönelir. Saldırganlık davranışının öğrenmenin etkisi altında kaldığını gösteren araştırmalar vardır; ne zaman, nerede, kime karşı, ne derecede, ne tür saldırganlık yapılacağını *öğreniriz*. Modern toplumlarda, saldırganlıkla başaçıkma başlıbaşına bir uzmanlık alanı olma yolundadır.

5. ENGELLENMEYE BİLİNÇSİZ YAPILAN TEPKİLERDEN BİRİ OLARAK ACİZLİK VE DUYGUSAL ÇÖKÜNTÜ

Güvenli girişkenlik eğitimi engellenme duygusunun ortaya çıkmasını önlemede, veya ortaya çıktıktan sonra uyumlu bir biçimde ifade edilmesini sağlamada etkin bir yoldur. Belirli derecelerde ortamına uygun olarak yapılan saldırganlık davranışının, bireyi daha uyumlu yapabileceğini gördük. Bunların ötesinde öyle durumlar vardır ki, organizma engellenme duygusuna uygun hiçbir davranışta bulunamaz, bunun sonucu olarak da engellenme duygusuna ek olarak yeni davranış sorunları ortaya çıkarır. Öğrenilmiş acizlik (learned helplessness) ve duygusal çöküntü (depression) böyle iki davranıştır. Bunları ana hatlarıyla aşağıda gözden geçireceğiz.

Öğrenilmiş Acizlik

Kedi, köpek, fare, ya da tavşan gibi herhangi bir hayvanı öyle bir duruma sokun ki, hayvan ne yaparsa yapsın belirli zamanlarda acı veren bir elektrik şoku ile karşılaşsın. Bu durumu bir saat kadar devam ettirdikten sonra, ortama yeni bir özellik getirin. Bir başka deyişle, şimdi şok verilmeden önce hayvan belirli bir mekanizmaya dokunarak şoktan kurtulabilsin.

Şoktan kurtulma olanağı veren yeni durumu hayvanın öğrenemediğini, sanki "ne yapayım, elimden hiçbir şey gelmez, kaderimin yazısı olan elektrik şokundan kurtulmam olanaksız" anlayışı içinde hareket ettiğini görürsünüz. Öte yandan, daha önce elektrik şoku verilmemiş başka bir grup hayvan, elektrik şokundan kurtulmayı hemen öğrenir. Maier ve Seligman (1976) bu tip araştırmaları gözden geçirmişler ve hemen hemen bütün hayvan türlerinde, yukarıda tanımlanan öğrenilmiş acizlik davranışının deneysel koşullar altında ortaya çıktığını gözlemişlerdir.

İnsanlara acizlik öğretilebilir mi? Bu sorunun cevabını aramak için Hiroto (1974) bir grup deneği, ne yaparlarsa yapsınlar önleyemeyecekleri, rahatsızlık verecek derecede şiddetle gürültüye bir süre maruz bırakmıştır. Daha sonra, deney durumuna, gürültüyü önleyebilecekleri bir mekanizma eklenmiştir. Denekler gürültüyü durdurabilecek sonradan eklenen olanağı kullanmamışlar, hayvanların yaptıkları gibi, bir anlamda "kaderlerine rıza göstermişlerdir". Savaş esirlerinin, kendilerine yapılan işkence ve haksız muameleye bir süre sonra rıza gösterip, bu konuda hiçbir girişimde bulunmamaları, öğrenilmiş acizlikle açıklanabilir (Strassman, Thaler ve Schein (1956).

Öğrenilmiş acizlik kavramı sosyal adalet ve gerçek demokrasi kavramlarıyla sıkı sıkıya ilişkisi olan bir kavramdır. Doğup büyüdüğüm Silifke kasabasında Say Mahallesi'nde yaşayan bir grup "Aptallar" olarak bilinirdi. Mahallenin erkekleri demirci, kalaycı, hamal, kadınları ise genellikle evlerde hizmetçi olarak çalışırdı. Mahallenin bazı erkekleri şoförlüğü öğrenip, meslek olarak kamyon şoförlüğü yapmaya başladıklarında, böyle bir mesleği onlar için yüksek bulduklarından, bütün Silifke hayretler içinde kalmıştı. Aptallardan hiç kimse öğretmen, doktor, veya mühendis çıkmazdı.

Amerika Birleşik Devletleri'nde zenci ve diğer azınlıklarla ilgili olarak da aynı gözlemi yapmak olanağı vardır. Burada ortaya çıkan soru şudur: Amerikadaki zenciler ve Silifke'deki "Aptallar," yeteneksiz oldukları için mi eğitim isteyen yüksek statülü mesleklere yönelmiyorlar, yoksa asırların toplumsal koşullaması sonucu ortaya çıkan öğrenilmiş bir acizlikle mi karşı karşıyadırlar?

Toplumsal düzeyde önemli bir kavram olarak karşımıza çıkan öğrenilmiş acizlik, bireysel düzeyde kazanılan başarıların açıklanmasında da ele alınabilir. Kendi aile ortamı içinde sürekli horlanan, çalışma olanağı verilmeyen bir çocuk, okulda başarısız olduğu zaman niçin hayret ediyoruz? İleride bu öğrenciye olanak verilse dahi, başarılı olabilir mi?

Amerikan kültürü ile Türk kültürü arasında gözlediğim en önemli farklardan biri şudur: Türk kültüründe fakire acıma, "Allah bilir feleğin hangi tokadıyla adam bu hallere düştü?" düşüncesiyle, fakir adamı içinde bulunduğu kötü durumla ilgili bireysel sorumluluktan kurtarma eğilimi daha kuvvetlidir. Amerikan kültüründe ise kuvvetli eğilim, bireyin çevrenin koşullarının üstünden gelebilecek güçte olduğu biçiminde kendini gösterir: "Hangi sosyal ortamdan gelirse gelsin, her birey içinde bulunduğu kötü durumdan, isterse kendini kurtarma olanağına sahiptir. Bireyin içinde bulunduğu o kötü durum devam ediyorsa bunun altında iki neden olabilir:

(1) Birey o durumun sürmesini istiyordur, ya da

(2) o durumu değiştirecek gayreti göstermek istemiyor. Başka bir deyişle tembeldir."

Bu açıdan bakıldığında, Türkler, öğrenilmiş acizlik kavramını, Amerikalılara göre daha kolayca anlayabilirler. Amerikalılar için bu kavramın anlaşılması oldukça zordur.

Duygusal Çöküntüden Kurtulma

Seligman (1977) duygusal çöküntünün temelinde acizlik duygusunun yattığını savunur. Ne yapılırsa yapılsın içinde bulunulan kötü durumun değiştirilemeyeceği inancı bireyi duygusal çöküntüye götürür. Bu anlayışın bir sonucu olarak, Seligman, bazı eğitim programlarıyla duygusal çöküntünün ortadan kaldırılabileceğini ileri sürmüştür. Araştırmacı aşağıdaki beş noktanın önemli olduğunu ve bireye eğitimle kazandırılabileceğini ifade eder:

(1) *Saldırganlık eğitimi*: Bu eğitimde bireye gerektiğinde çevresinde kendisine engel olan kişilere kızgınlık gösterebileceği ve kızmanın, öfkelenmenin ve bu duyguları göstermenin olumlu bir davranış olduğu öğretilir. Psikolog bireyi öylesine bunaltır ki, nihayet birey patlar ve öfkesini gösterir. O anda psikolog kızgınlık ifadesini olağan bir davranış olarak karşılar. Birey, kızgınlık göstermenin korkulacak bir davranış olmadığını böylece anlamış olur.

(2) *Güvenli girişkenlik eğitimi*: Daha önce bu eğitimi gözden geçirdik. Bireyin duygu ve düşüncelerini olduğu gibi ifade edebilmesi ve gerektiği zaman "Hayır!" diyebilmesini öğrenmesi, bu eğitimin temel amaçlarıdır.

(3) *Küçük adımlarla ilerleme* : Yapılması gereken işi en ufak ayrıntılarına kadar küçük adımlara bölme ve her adımı teker teker ele alıp başarma, bu tekniğin özünü oluşturur. Her adım başarıldığında, adıma uygun ufak bir ödüllendirme uygulanır.

Örneğin, bir öğrenci matematikten ikmale kalmış durumda ve yazın çalışıp sonbaharda bütünleme sınavına girecek. Öğrenci matematik konusundan korkmakta ve başaramayacağına şimdiden inanmaktadır.

Küçük adımlarla ilerleme tekniği bu duruma uygulanırsa, matematik dersindeki konuların bir listesini yapıp, her konuyu kendi içinde en kolaydan en zora doğru sıraya dizip öyle işe başlamak gerekir. Öğrenci kolay olan kavram ve işlemleri başardıkça onu "Aferin!" diyerek, veya not vererek ödüllendirmek gerekir. Yavaş yavaş daha zor kavramlara geçilir. Öğrencinin matematik dersine bütün olarak bakması önlenir, yavaş yavaş daha karmaşık konulara geçilir.

(4) *Yapılacak iş listesi* : Bu teknik yukarıda kullanılan küçük adımlarla ilerleme tekniğine benzer. Bireyden yapılacak işleri bir liste halinde dizmesi istenir. Liste yapılırken çok sayıda adımı içeren büyük "paketler" yerine, ufak sayıda adımlardan oluşan gerçekçi bir liste yapılır. Örneğin, "evi temizleme" ifadesi yerine, fazla sayıda küçük adımdan oluşan bir "paket" oluşturulur.

Paketin içinde şöyle küçük adımlar yer alabilir: 1) Yatak odasını derle, toparla ve düzenle, 2) bulaşıkları yıka, 3) banyoyu temizle, 4) misafir odasını süpür, 5) yatak odasını süpür, 6) pencereleri temizle, vb. Küçük adımların her biri bitirildiği zaman deneğin ödüllendirilmesi, bireyde bir başarma duygusu yaratır. Bu izlenim bireydeki acizlik duygusunu siler, yerine kendi yaşamına kendisinin yön verdiği, başarılı bir insan duygusu geçmeye başlar.

(5) *Duygusal çöküntünün sınırlı ve geçici oluşu:* Duygusal çöküntü içinde olan kişi, içinde bulunduğu zaman kavramını yitirmiştir ve yaşamının tümünün duygusal çöküntü içinde geçeceği izlenimi içindedir. Duygusal çöküntünün geçici olduğunu ve her kişinin yaşamında belirli zamanlarda böyle duyguları yaşayacağını bilmenin yararı vardır. O bakımdan rahatlayıp, duygusal çöküntüyü pek ciddiye almamak gerekir. Bazı duygusal çöküntüler çok güçlüdür ve bireyi intihara kadar götürebilir. Bizim söylediğimiz rahat davranma, şiddetli olmayan günlük geçici çöküntüler için geçerlidir. Şiddetli çöküntülerde kişinin en kısa zamanda bir ruh sağlığı uzmanına görünmesi gerekir.

Özetlemek gerekirse, aşırı engellenme duygusu, öğrenilmiş acizlik ve duygusal çöküntü haline yol açabilir. Birçok psikolog duygusal çöküntü ile acizlik duygusu arasında bir ilişki olduğunu düşünerek duygusal çöküntünün tedavisi için bazı eğitim uygulamaları hazırlamışlardır. Eğitim süreçlerinin amacı, bireyin kendisinin kuvvetli ve kudretli olduğu duygusunu ona vermektir. Bu duygu küçük adımlardan elde edilen gerçekçi başarılarla yerleştirilir. Daha büyük ve karmaşık başarılara yavaş yavaş ilerlenir.

6. ENGELLENMEYE YAPILAN DİĞER BİLİNÇSİZ TEPKİLER

Engellenme duygusuna bilinçsiz yapılan diğer tepkilerden üç tanesi bireyin kendi iç dünyasına dönüktür. Bunlar gerileme, hayal kurma ve kendi kendine ket-vurucu davranışlardır.

Gerileme (regression)

Birey engellendiği zaman çocukken yaptığı davranışlara dönerse buna gerileme denir. Örneğin, 12 yaşındaki kızınız sinemaya gitmek için sizden izin istedi, siz de gitmesine izin vermediniz. Kızınız bebekken konuştuğu dile döner ve üç yaşındaymış gibi konuşmaya başlarsa, gerileme davranışı gösteriyor demektir. Bebek konuşması sizi etkilemiyorsa, o zaman yine bebeklikte yaptığı gibi ağlamaya başlayabilir. Bu tip davranış ortadaki engeli kaldırmak için yapılan bir girişimi belirler ve çoğu durumlarda etkili olabilir. Gerilemenin sık sık kullanılışı kendi başına bir sorun olabilir.

Hayal Dünyasına Kaçma (fantasy)

Engellendiğimiz zaman hayal dünyasına kaçarak kendimize daha hoş hayali bir çevre yaratabiliriz. Ara sıra hayal dünyasına kaçış bizdeki gerginliği gidererek günlük yaşamdaki sorunlarla daha etkin bir biçimde uğraşmamıza yardımcı olur. Fakat birey hayal dünyasına kaçışı sık sık kullanmaya başladığı zaman, gerçekle ilgisini kesmeye, hayal dünyasıyla gerçek dünyayı birbirine karıştırmaya başlar. Böyle bir durumda hayal dünyasına kaçış, bireyin günlük yaşamına uyumunu zorlaştırmaya başlar.

Çok zor koşullar altında okuyan bir öğrenci ara sıra kendisini okulu bitirmiş, mesleğine atılmış, gönlünce sevdiği bir eşi ve çocuklarıyla hayal edebilir. Böylece öğrencilik yaşamının verdiği zorluklardan, hayal dünyasında bir dereceye kadar kurtulmuş olur. Bu hayal ara sıra devam ettiği sürece yararlıdır. Ancak, birey okulu bitirmeden kendini hayal dünyasında sürekli meslek adamı olarak algılayıp, gerçekte öğrenci olduğunu unutursa, işte o zaman, bireyin uyumunu zorlaştıran bir durum ortaya çıkmış olur.

Kendi Kendini Yıpratıcı ve Ket Vurucu Davranışlar (self-defeating reactions)

Engellenme duygusu bazı kişileri kendilerini yıpratıcı ve ket vurucu davranışlara yöneltir. Engellenme duygusunu yaratan sorunların üzerine gidip o sorunların çözümünü aramak yerine, birçok kişi sorunlardan kaçma davranışına yönelir.

Kaçma davranışları çoğu kez bireyin kendisini yıpratıcı bir özelliğe sahiptir. Bazı kişiler çok yemeye ve kilo almaya, bazı kişiler aşırı sigara içmeye başlarlar. Çoğu kimse engellenme duygusunu yenemedikleri için alkolik olur, ya da uyuşturucu ilaç alışkanlığı geliştirirler. Bazıları ise aşırı dindarlığa veya gizli dini örgütlere yönelirler. Engellenme duygusunun üstesinden gelemeyen çok sayıda insan aşırı uç özelliği taşıyan ideolojik akımlara katılırlar. Böyle davranışlar, bireyin temelde yatan sorununu hiçbir zaman çözemez, ancak o bireyi bir süre kendi sorunundan uzak tutar.

7. STRES VE BAŞAÇIKMA YOLLARI

Stres kavramı endüstrileşen her toplumun hemen öğrendiği psikolojik kavramlardan biridir. Baltaş ve Baltaş'ın (1986) Türkçe yayım kavramı ayrıntılarıyla incelemektedir. Burada kısaca kavramı tanıtacağız.

Genel Uyum Belirtisi

Bir organizma çevresine sürekli uyum yapma durumuyla her an karşı karşıyadır. Bireyin dış çevresindeki fiziksel koşullar ya da içinde bulunduğu sosyal ortamdaki psikolojik koşullar uyumu ya kolaylaştırır ya da zorlaştırır. Uyumun zorlaştığı anlarda organizma bedensel ve psikolojik olarak yorulmaya başlar. Dış çevredeki fiziksel koşullara basit bir örnek olarak havanın soğukluğu verilebilir. Hava soğudukça birey kendini korumak ve bir anlamda çevreye uyum yapmak için üstüne birşeyler giymek, ya da daha sıcak bir ortama gitmek zorunluğunu duyar. Psikolojik koşullara örnek olarak da üniversite giriş sınavlarına çalışan bir kimseyi düşünebilirsiniz. Sınava hazırlanma kaygısı, sınavda geçme veya kalma korkusu bireyde gerginlik yaratır. *Bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete "stres"* adı verilir.

Psikolog Selye (1976) stresin üç dönemli bir süreç olduğunu ileri sürer. İlk dönem *alarm tepkisi* adını alır. Bu dönemde otonom sinir sistemi gayet faal bir duruma geçer ve salgı bezlerini uyararak kana bol miktarda adrenalin ve onun etkisi altında ortaya çıkan diğer biyokimyasal maddeleri pompalar. Salgıların etkisi altında vücut alarm durumuna geçer ve ortaya çıkacak acil durumlarla uğraşmaya hazırlanır.

Stres veren uyarıcı ya da ortam devam ederse ikinci dönem ortaya çıkar. İkinci basamağa *direnç dönemi* adı verilir. Bu dönemde organizma yapmış olduğu alarm tepkisini ortadan kaldırır, stresli ortama "bir tür uyum" yapar ve kandaki biyokimyasal maddeleri geri çeker. Organizma, sanki normal koşullar altında işliyormuş izlenimini verir. Ne var ki, gerçekte organizma yorulmaktadır ve içten içe direncini yavaş yavaş kaybetmektedir.

Üçüncü basamağı oluşturan *tükenme döneminde* beden artık stresin baskısına dayanamaz, direncini kaybeder, ilk alarm dönemindeki bazı belirtiler geri döner, hastalıklar ortaya çıkmaya başlar ve bazı durumlarda ölümle sonuçlanır.

Stresin Nedenleri ve Sonuçları

Stresin kaynaklarını iki yönden gruplayabiliriz: 1) Stres kaynağını bedenin içinde veya dışında oluşuna göre gruplamak olanağı vardır. Örneğin dış

Tablo 9.2 Değişik yaşam olaylarının ağırlık puanları*

OLAYLAR	AĞIRLIK PUANI
Eşin ölümü	100
Boşanma	73
Eşinden ayrı yaşamak	65
Hapis cezasına çarptırılmak	63
Aileden yakın birinin ölümü	63
Önemli bir kişisel yaralanma veya hastalık	53
Evlenmek	50
İşten atılmak	47
Eşiyle yeniden biraraya gelme	45
Emekli olma	45
Aile üyelerinden birinin önemli bir sağlık sorunu	44
Hamilelik	40
Cinsel sorunlar	39
Aileye yeni katılmalar (doğum, evlilik, vb.)	39
İş durumunda ortaya çıkan önemli sorunlar	39
Gelir durumunda meydana gelen önemli değişiklikler	38
Yakın bir arkadaşın ölümü	37
Farklı bir işe başlamak	36
Eşle olan sürtüşme ve tartışmaların alışılagelmişin ötesine geçmesi	35
Büyük miktarda ipotek altına girme	31
Ödenmeyen borç nedeniyle bankanın eve elkoyması	30
İşteki sorumluluk yükünde önemli değişiklik	29
Kız ya da erkek çocuğunun evden ayrılması	29
Kayınvalide, kayınbaba, gelin, görümce gibi evlilik yoluyla kurulmuş akrabalık ilişkilerindeki sorunlar	29
Göze batacak derecede önemli bir kişisel başarı	28
Kadının ev dışında çalışmaya başlaması ya da işi bırakması	26
Okula başlamak veya okuldan mezun olmak	26
Hergünkü yaşama koşullarında meydana gelen sürekli değişiklikler	25
Kişisel alışkanlıklarda meydana gelen değişiklikler	24
Patron veya amirle olan ilişkilerde ortaya çıkan sorunlar	23
Çalışma koşullarında ya da iş saatlerinde ortaya çıkan değişiklikler	20
Yeni bir semte taşınmak	20
Yeni bir okula başlamak	20
Dinlenme ve eğlenme yaşamınızla ilgili alışkanlıklarınızda ortaya çıkan değişiklikler	19
Dini alışkanlık ve uygulamalarda ortaya çıkan önemli değişiklikler	19
Sosyal faaliyetlerde önemli değişiklikler	18
Bir miktar ipotek altına girmek	17
Uyku saatlerinde meydana gelen değişiklikler	16
Aile üyeleriyle biraraya gelme sayısında değişiklik	15
Yiyeceğin türü veya yeme zamanında meydana gelen önemli değişiklikler	15
Tatile gitme	13
Bayram ziyaretleri ve hediye verilişiyle ilgili sorunlar	12
Yasalara karşı işlenmiş küçük suçlar	11

---

* T. S. Holmes ve T. H. Holmes'ın "Short-term intrusions into life-style routine" adlı makalesinden adapte edilmiştir. *Journal of Psychosomatic Research*, *14*, sayfa 121-123, 1970.

ağrısı bedenin içinde olan bir stres kaynağıdır, öte yandan, sürekli yüksek derecedeki gürültülü ortam, bedenin dışında yer alan bir stres kaynağına örnektir. 2) Bir başka gruplama da stresleri bedensel ve psikolojik kökenli olarak ayırır. Yukarıdaki örneklerde verilen diş ağrısı ve gürültünün her ikisi de bedensel türden stres kaynağıdır. Bir yakının ölmesi, boşanma, iki kişi arasındaki darılma ve küsmeden ileri gelen stresler ise, psikolojik türdendir.

Bazı Amerikalı psikologlar olayların belirli bir stres ağırlığı ve bir anlamda "stres katsayısı" olduğunu ileri sürmüşler ve geniş çapta bir araştırmaya girerek, Amerikan toplumu içinde stres veren olayların bir listesini yapmışlardır (Holmes & Holmes, 1970; Holmes ve Masuda, 1974). Listeyi Tablo 9.2'de veriyoruz. Bu psikologlara göre, bir kimse bir yıl içinde toplam olarak 300 ya da daha yukarı stres puanı toplarsa, stresin ağırlığı altında değişik bedensel ve psikolojik hastalıklar geliştirme ihtimali artar.

Tablo 9.2'de verilen stres olaylarının ağırlıkları Amerikan kültürü içinde anlamlıdır. Salamon Sorlos tarafından, 1982 yılında İzmir'de yapılan araştırma sonucunda Türkiye'ye özgü stres puanları saptanmıştır. 116 maddelik ölçekte yer alan hayat olayları arasında en yüksek stres değeri taşıyanlardan örnek olarak seçilenler Tablo 9.3'te verilmiştir. Bu tablodan da görüleceği gibi, Türk kültürü içinde yapılan araştırmalarda listeye yeni bazı olaylar eklenmiş ve tabloda gösterilen olayların ağırlıklarında da bazı değişiklikler olmuştur.

Tablo 9.3 Türkiye'de değişik yaşam olaylarının ağırlık puanları*

OLAYLAR	AĞIRLIK PUANI
Çocuğun ölümü	92
Eşin ölümü	90
Eş tarafından aldatılma	87
Anne veya babanın ölümü	87
Hapse mahkûm olma	86
Çocuğun ağır biçimde hastalanması veya sakatlanması	85
Evlilik dışı hamilelik	83
İstemediği evliliği yapma	83
Eşin ağır hastalığı, kaza veya yaralanması	79
Anne-baba geçimsizliği veya ayrılma	78
Eş ile ciddi anlaşmazlık	77
Ağır hastalık, kaza, yaralanma	75
Boşanma	73
Büyük ölçüde borçlanma	72
Hakkında kötü söylentiler çıkarılma	72
Evlilik dışı ilişkiye girme	68
Çocuk düşürme veya düşük yapma	68
Yakın bir dostun ölümü	66
İstenmeyen gebelik	65
Anne-baba ile anlaşmazlık ve onlardan baskı görme	64
Çocuğun okul başarısızlığı	62
Nişanlıdan ayrılma	58

---

* Sorlas, S.: Hasta ve normallerde yaşam olaylarının stres verici etkilerinin araştırılması. Yayınlanmamış doçentlik tezi. İzmir, 1982.

Okuyucu için önemli olan, bazı olayların stres ağırlıklarının farklı olduğunu ve toplam stres ağırlık puanları çoğalınca, bireyin ciddi hastalıklara maruz kalabileceğini, öğrenmesidir.

Friedman ve Rosenman (1974) standart risk faktörlerinin kroner kalp hastalıklarının ancak %50'sini açıklayabildiğini, hastaların diğer %50'sinde böyle bir risk faktörü söz konusu olmadığı halde kroner kalp hastalığının görüldüğünü ortaya koymuştur. Kalp cerrahı olan iki bilim adamı, 35-59 yaşları arasındaki 3524 erkeği 15 yıl boyunca izleyerek, belirli bir davranış biçiminin kroner kalp hastalığına sebep olduğunu son derece açık bir biçimde kanıtlamışlardır.

Kroner kalp hastalığı açısından yüksek risk taşıyan A Tipi Davranış Biçimine sahip bir kişinin özellikleri şunlardır: 1) Hareketlilik, 2) dürtü ve ihtiras, 3) rekabet, saldırganlık ve düşmanlık duyguları, 4) zaman baskısı, ve 5) tek açılı kişilik.

Bu özellikleri göstermeyen rahat, sakin ve güvenli kimselere B Tipi Davranış Biçimi'ne sahip denir (Baltaş ve Baltaş, 1986; Goldband, 1980; Lovallo ve Pishkin, 1980). Araştırma sonuçları, B Tipi'nde olan kimselerin, A Tipi'ne sahip kimselerden daha uzun yaşadıklarını ve daha az hastalandıklarını göstermiştir.

8. TÜRKİYE'DE YAPILAN STRES ARAŞTIRMALARI

Ortaokul giriş sınavına hazırlanan çocukların büyük stres altında oldukları, her yıl sınav döneminde kamuoyunu işgal eden bir konudur. Bu konuda yapılan bir araştırma (Baltaş ve Demirhindi, 1981), benzer sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik koşulları paylaşan ve giriş sınavına hazırlanmayan çocukların daha büyük stres altında olduğunu ortaya koymuştur. Çünkü bu çocuklar, kendilerinin bir yatırım ve hazırlık yapmaya değmediklerini düşünerek, bir azınlık problemi yaşarlar. Bu araştırmadan stres doğuran faktörün sınava hazırlanmak olmayıp, ailelerin tutumları olduğu görülmüştür.

Daha sonraki 10 yıl içindeki gelişmeleri değerlendirmek amacıyla yapılan bir başka araştırmada, psikometrik ölçümlerle, biyokimyasal laboratuvar ölçümleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu süre içinde çocuklarını giriş sınavına hazırlayan ailelerin sayısının artması ve konunun toplumsal bir prestij durumuna gelmesi nedeniyle, özellikle kız öğrencilerin stres düzeylerinde bir artış görülmüştür. Psikometrik değerlendirmelerle, biyokimyasal veriler olarak ele alınan idrarda ortaya çıkan stres yıkım ürünlerinin, birbirlerini doğruladıkları da araştırmanın bir diğer sonucu olmuştur (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Bu araştırma da, stres doğuran faktörün öğrenme koşulları ve ailelerin tutumları olduğunu ve ailelerin daha büyük boyutlarda stres yaşadığını ortaya koymuştur.

Dünyadaki değişim ve gelişmeler farklı ve alışılmamış stresler yaratabilir. Örneğin, 1989 yılında Bulgaristan'dan göçetmek zorunda bırakılan soydaşlarımız. İnsanlık tarihinin yakın zamanda benzeri olmayan bir stresini yaşamak zorunda bırakılmışlardır. Göçeden soydaşlarımızın stres düzeyleri, depresyon ve kaygı düzeyleri Türk bilim adamları tarafından araştırılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1990; Toğrol, 1990).

Türkiye'de stres ölçekleri üzerine yapılan bir diğer çalışma da Leighton Stres Düzeyleri Ölçeği'nin standardizasyonu olmuştur (Baltaş, 1981).

Stresle Başaçıkma Yolları

Stres modern insanın günlük yaşamının bir parçasını oluşturur. Sabahleyin kalktığınızda suyun ya da elektriğin kesik olması, kaloriferin yakıt yokluğundan yanmaması ve bu nedenle evin soğuk olması, otobüs duraklarındaki izdiham, iş yerindeki sigara dumanı ve insanların sürekli hırçın bir tavır ve ses tonu içinde birbirleriyle konuşmaları, öğle yemeği için gittiğiniz lokantanın pisliği, garsonların kabalığı, yemeğin geç ve soğuk gelmesi, akşam eve dönerken otobüste çektiğiniz sıkıntının üzerine uğradığınız bakkalın nezaketsizliği ve her şeyi biraz daha pahalı satması, evde çocukların hırçınlığı, eşinizle annenizin geçimsizliği, stres kaynağı olarak sürekli sizi etkiler.

Bu günlük strese hastalık, ölüm, ayrılık ve benzeri gibi diğer olaylar eklenince, artık daha fazla dayanamazsınız, önemli hastalıklar kendini göstermeye başlar. Stresli olayları önlememiz çoğu kez olanaklı değildir. Bu nedenle streslé başaçıkma yollarını öğrenip, günlük yaşamımıza uygulamakta büyük yarar vardır.

Baltaş ve Baltaş (1986) stresle başaçıkma yollarını bedenle, zihinle ve davranışla ilgili olmak üzere üç grupta toplar: İlk grupta gevşeme teknikleri, değişik beden egzersizleri ve beslenme biçimleri yer alır. İkinci grubu oluşturan zihinsel başaçıkma yolları, uyumsuzluğa yol açan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme tekniğini içerir. A tipi davranış biçiminin değiştirilmesi, güvenli girişkenlik davranış eğitimi ve zaman düzenlemesi teknikleri üçüncü gruptaki davranışçı başaçıkma yollarını oluşturur.

Bu teknikler yukarda sözü edilen Türkçe yayında ayrıntılarıyla verilmiş olduğundan burada ayrıca tartışmayacağız. Şu önemli noktaya işaret etmekle yetineceğiz: Bizim için esas olan ve vurgulamak istediğimiz yön, stresin temelinde insan algılamasının ve deyimlerinin değerlendirmesinin yattığıdır. Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirişi ve yönlendirişi stresi azaltma veya çoğaltmada temel faktördür. Demek oluyor ki, stresler esas olarak insanın olayları değerlendirme ve çözümleme biçiminden kaynaklanır.

Aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise daha rahat ve mutlu olabilir. Örneğin, bir üst paragrafta günlük yaşamım kısaca özetlediğimiz kişi "Allahım benim ne suçum vardı da beni bu durumlara soktun? Benim de özel bir arabam, yalım, yatım olamaz mıydı?" diye yaşamına lanet okurken, başka biri, "Allahım verdiğin nimetlere binlerce şükürler olsun!" diye içtenlikle dua edebilir. Okuyucu hangi insanın daha mutlu, rahat ve sağlıklı olacağını tahmin etmekte zorluk çekmeyecektir.

9. CİNSİYET

Giriş

Cinsel davranış yetişkin insanın günlük yaşamının bir parçası olduğu halde, bilimsel incelenmesi ve açıkça konuşulup tartışılması, diğer güdülere göre, daha zordur. Çoğu konularda olduğu gibi, Türk toplumu cinsellik konusunda da geleneksel görüş ve alışkanlığını değiştirme süreci içindedir. Gazetelerde, dergilerde bu konuya yer ayrılması, okuyuculardan mektuplar gelmesi, bazı hastanelerde psikologların seks terapisti olarak görev yapmaları Türk toplumundaki gelişmelerin bir göstergesidir.

Psikologlar, diğer insan davranışlarında olduğu gibi, cinsel davranışa yaklaşımlarında da birbirlerinden farklılıklar gösterirler. Bir grup psikolog cinsel davranışı tamamıyla biyolojik bir güdü olarak ele alır ve açlık, susuzluk nasıl inceleniyorsa, cinsel davranışın da aynı biçimde incelenip, o biçimde algılanmasını önerir (Sinclair, 1977; Timmers, 1977). Onlara göre cinsel davranışın açlık ve susuzluk gibi diğer biyolojik güdülerden farklı biçimde algılanması, insan toplumlarının bilgisizliğinden ileri gelen tarihsel bir yanılgıdır. Bu yanılgılardan ne kadar çabucak kurtulunulursa, o kadar "gerçek" o kadar çabuk bulunmuş olur. Bu yaklaşımı kabul eden psikologlarca, gelenekler, görenekler, dini görüşler bu "gerçeğe" ulaşmaya engel teşkil eder.

Bazı psikologlar, cinselliğin betimsel (tasviri/decriptive) olarak çalışılmasının konunun anlaşılmasına bir derece yardımcı olacağına inanırlar ama, cinselliğin doğasının diğer güdülerden farklı bir yaşantıyı içerdiğini kabul ederler. Susuzluk, açlık gibi biyolojik gereksinmelerin benlik algılayışıyla ilişkisi daha yüzeyseldir ve bireyin insan ilişkilerindeki yeri, cinsellik kadar önemli değildir. Cinsel davranış iki bireyi birbirleriyle son derece yakın bir ilişki içine sokar ve yoğun duyguların gelişmesine zemin hazırlar. Bu duyguların oluşturduğu ortam içinde bireyler mutlu ya da mutsuzluk duygusunu yaşarlar.

Cinsel davranışın bir yönü de bireylere getirdiği sorumlulukta yatar. Beraber yemek yiyen iki kişi birbirlerine karşı sorumlu bir ilişki geliştirmezken, cinsel ilişkide bulunan bireyler, birbirlerine karşı özel bir sorumluluk geliştirmeye başlarlar. Bu psikologlara göre, cinsel ilişki, bir toplumun çekirdeğini oluşturan ailenin temelinde yatar. Bu nedenle tarih boyunca her toplum cinsel ilişkiyi düzenleyici tedbirler ve kurallar geliştirmiştir. Kurallar sayesinde gençler, belirli bir aşamaya gelmek için çabalamışlar, kızlar kadınlık, erkek çocuklar erkeklik olgunluğuna erişmek için uğraşmışlar ve bu olgunluğa eriştiklerini, her toplumun kendine özgü gelenek ve göreneklerine göre ispatladıktan sonra, evlenmelerine izin verilmiştir. Bu psikologlara göre toplumların cinsel davranışla ilgili, gösterdiği duyarlılık, tarihsel bir yanılgıya değil, insanoğlunun sağduyusuna işaret eder. Bilimsel çalışma, son derece karmaşık yönleri olan cinsel davranışı basite indirgemeye değil, onun biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerini anlamaya yönelik olmalıdır.

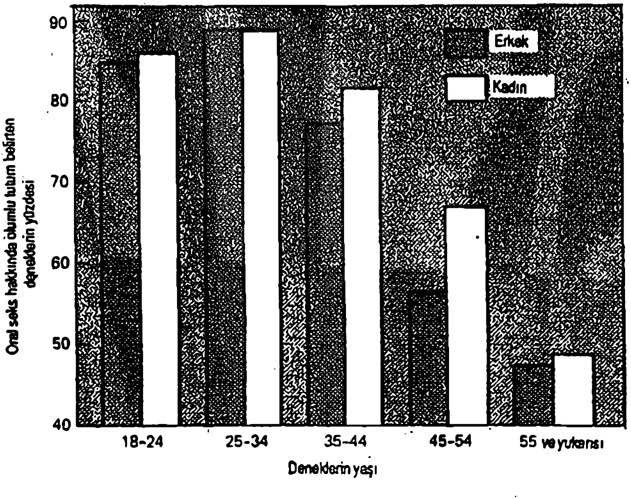
Cinsiyet ve Pornografi

Psikologların yaptığı araştırmaların bazıları pornografik yayınların cinsel davranışla ilgili etkisini inceler. Önceleri pornografik yayınların daha çok erkeklere yönelik olduğu ve böyle yayınlardan daha fazla erkeklerin hoşlandığı düşünülürdü. ABD'de yapılan araştırmalar bunu doğrulamamıştır. Araştırmalara göre kadınlar pornografik yayınlara daha örtük fakat sürekli bir ilgi gösterir ve bu yayınlara bakarak onlar da uyarılır (Kutschinsky, 1971 Mann, Sidman ve Starr, 1971).

Pornografi üzerine yapılan araştırmaların gösterdiği diğer bir bulgu da şudur: Pornografi, hem erkeklerde hem de kadınlarda cinsel uyarımı artırır, ancak bu artış ancak 24 saat kadar sürer. Bu süreden sonra bireyler eski normal uyarım düzeylerine döner.

Pornografik yayınların topluma yararlı veya zararlı olduğu konusunda tartışma güncelliğini korumaktadır. Bu konuda da görüşler değişiktir. Bazı kimseler pornografinin serbest olmasını savunurlar. Oy kullanma yaşına gelen kişi, kendisi için neyin yararlı ya da zararlı olacağını bilir yaşa gelmiştir. Pornografik bir dergi alıp evinde okumayı istiyorsa, bunu uygun yerlerden alabilme özgürlüğüne sahip olmalıdır.

Bazı kimseler, toplumun bazı temel ahlak kuralları üzerinde anlaşıp bu kuralları korumamız gerektiğini savunurlar. Bu kişilere göre pornografi, toplum düzenini tehdit eden, kadınların bir cinsel nesne imiş gibi kullanıldığı



Şekil 9.4 Zaman cinsel konulardaki tutumlarda daha geniş bir hoşgörü getirmektedir. Yukardaki diyagram ABD'de 30 yıl süresince ortaya çıkan tutum değişmelerini göstermektedir.

bir dünya ve toplum görüşünü yayginlaştıran, hiçbir yapıcı yönü olmayan bir yayın türüdür. Pornografik yayınınm olup olmamasının bir toplumun özgür olup olmamasıyla hiçbir ilişkisi yoktur. Bu görüşü savunanlar, temel ahlak kurallarını korumak için her toplumun bu yayınları yasaklaması gerektiğini düşünürler. Öte yandan Jones ve Joe (1980), yayınlanması yasaklanarak kısıtlanan konunun, okuyucu gözünde daha abartıldığını göstermişlerdir. Onlara göre, yasaklanan yayınlar daha ilgi görür ve daha etkin olur.

Hızla değişen Türk toplumundaki değişmeleri gözleyebilmek için, cinsel davranışın değişik yönleriyle ilgili psikolojik ve sosyal araştırmalar yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaca Türk psikologları yaptıkları yayın ve araştırmalarla cevap verme çabası içindedirler. Cinsel davranış bozukluklarını biyolojik bir işlevsel bozukluğun ötesinde göremeyen doktorların sayısı azalmaya başlamış, psikolojik yönün farkında olanların sayısında artış olmuştur.

Cinsel davranışın psikolojisinin farkında olan bireyler, eski geleneksel cinsel rol kalıpları içinde "kadın ne yapmalıdır" ya da "erkek ne yapmalıdır" gibi soruların ötesine geçerek, kendi kişisel özelliklerini anlamaya başlarlar. Bu süreç toplumun hem erkek, hem de kadın kesiminde sürmektedir. Türk kadınının ve erkeğinin kendi cinselliğini tanımlamalarında bu değişmenin etkileri görülür. Yukarda da değindiğimiz gibi, bu yeni kişiliğin özelliklerini ve eskisinden nasıl farklı olduğunu, bilimsel araştırmalarla incelememiz gerekir.

Bireysel Farklılıklar

Cinsel davranış bireysel farklılıkların en yaygın olduğu alandır. Hem erkekler, hem de kadınlar arasında cinsel alanda büyük bireysel ayrılıklar vardır. Cinsel yayınlar, belirli bir tür cinsel davranışı ve sevişme tekniğini model davranış olarak gösterme çabasına girmişlerdir. Bunun sonucunda öyle bir ortam yaratmışlardır ki, okuyucular, eşlerin mutluluğunun temel kaynağının sevişirken kullandıkları cinsel teknikte yattığı izlenimini edinmeye başlamışlardır.

Bu tür sonuçlar araştırmalarca desteklenmemiştir. Utangaç bir erkek, hiçbir teknik kullanmadan son derece mutlu bir evlilik yaşamı yaşayabildiği gibi, serbest ve atılgan biri değişik cinsel tekniklere rağmen doyumsuz bir evlilik yaşamı sürdürebilir (Vincent, 1956). Okuyucuya bu konuda söylenecek en bilimsel söz şudur: "Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin, başkasını taklit yerine size doğal gelen davranışı yapın. Kendi ilişkinizi başkalarının beklentilerine göre değil, kendi değerlerinize ve beklentilerinize göre gerçekleştirin."

10. ÖZET

Günlük yaşamımızda yaşadığımız güdüler ve heyecanlar bize yararlı olduğu gibi, çevreye uyumumuzu bozucu da olabilir. Yapılacak iş zorlaştıkça, en ufak kaygı veya heyecan verimimizi olumsuz yönde etkiler. Sıkıcı işlerde ise tam tersi bir etkileşim söz konusudur. Diğer bir deyişle, yüksek düzeyde güdü sıkıcı işlerdeki verimin artmasına yol açar. Yüksek kaygılı üniversite öğrencileri derslerinde daha az başarılı olur, kaygı düzeyi azaldıkça derslerdeki başarı yükselir.

Dereceli gevşeme ve otohipnoz teknikleri kaygıyı azaltır ve denetim altında tutmakta faydalı olur. Kaygıyı denetim altında tutmakta yararlı diğer bir yaklaşım biçimi de kaygının kaynağına gitme tekniğidir. Kaygılı olduğumuzu farkederek temelde nedeni araştırmaya başlamalıyız. Kaygının temel nedenini bulduktan sonra uygun davranışlarda bulunarak kaygıyı denetlemeye başlarız.

Savunma mekanizmaları bireyin farkında olmadan yaptığı davranışları belirtir. Savunma mekanizmaları iki yönde işlev görür: İlk işlev kaygı veren durumun algılanmasını engelleme şeklinde kendisini ifade eder. Savunma mekanizmalarının ikinci işlevi algılanan kaygının derecesini azaltmaktır. Savunma mekanizmaları bir anlamda gerçekten kaçışı, veya gerçeği çarpıtmayı içerir. Zor zamanlarda, kaygının ve gerginliğin derecesini azaltarak bize faydalı olur. Herkes değişik zamanlarda, değişik derecelerde savunma mekanizmasını faydalı bir biçimde kullanır.

Belli başlı savunma mekanizmaları şunlardır: Mantığa bürüme, karşıt tepki geliştirme, bastırma, yansıtma, özdeşleşme kurma, yer değiştirme, yüceltme, soyut kavramlara bürüme, hayal dünyasına kaçma, telafi, inkâr. Bu mekanizmaların birçoğu birbirleriyle ilişkilidir ve bir salkım gibi birarada bulunurlar.

Engellenme duygusu bilinçli ve bilinçsiz olarak iki tür davranışa yol açar. Bilinçli davranışta engellenme duygusunu ortaya çıkaran engeller tanımlanır ve onları ortadan kaldırmak için adım adım ilerlenir. Engelleri ortadan kaldırmak için bir atılımda bulunmak gereği vardır. Bireyleri atılım yapmaktan alıkoyan en önemli etken onların çekingen ve utangaç olmalarıdır. Bu çekingenliği ortadan kaldırmak için bireylere güvenli girişkenlik eğitimi verilir. Güvenli girişkenlik eğitiminde kişinin kendini açık ve seçik olarak serbestçe ifade edebilmesi için rol oynama gibi değişik yöntemler kullanılır.

Çözümü olmayan sorunlardan kaynaklanan engellenme duygusunu şu iki yaklaşımla hafifletebiliriz: 1) Daha çok hoşgörülü olmayı geliştirerek, 2) beklenti düzeyimizi düşürerek.

Engellenme-saldırganlık kuramına göre, engellenme duygusunun sonucu ortaya çıkan dürtü, saldırganlık davranışının temelinde yatar. Bu davranış, güdünün önüne geçen engellere saldırma şeklinde kendini gösterir. Yer değiştirmiş saldırganlık, engellenme duygusunu ortaya çıkaran gerçek engellere değil, gücümüzün yettiği daha zayıf kimselere yöneltilmiş saldırganlıktır. Gerçek engeller bizden daha güçlü olduğu için onlara saldırmaktan kaçınırız.

Saldırganlık davranışı doğuştan kökenli olduğu gibi, sonradan öğrenilmiş bir davranış da olabilir. Çoğu kez hem doğuştan gelen hem de öğrenilmiş faktörler saldırganlık davranışının ortaya çıkmasında aynı zamanda etkili olurlar.

Önüne geçilemeyen aşırı engellenme duygusuna bazen umursamazlık, acizlik, ya da duygusal çöküntüye bürünerek tepkide bulunuruz. Öğrenilmiş acizlik, bir hayvanı veya insanı kendi kontrolu dışında, istese de önüne geçemediği bir cezaya maruz bırakarak ortaya çıkarılabilir. Denetimi altında olmayan faktörlerin kendisine acı verdiği durumlarda bir süre bırakılan insan, daha sonra kendi denetimi altına alabileceği ceza durumlarında dahi aciz bir tutum içinde kalır. Duygusal çöküntü acizlik duygusuna benzer ve organizma aynı biçimde davranır.

Seligman adlı psikolog duygusal çöküntünün temelinde öğrenilmiş acizlik duygusunun yattığını savunur ve saldırganlık, güvenli girişkenlik ve ufak adımlarla başarma eğitimleriyle tedavi edilebileceğini ileri sürer. Birçok duygusal çöküntüler bir süre sonra kendiliklerinden ortadan kalkarlar.

Daha önceki çocuksu davranışlara dönüşe gerileme adı verilir ve bazı kimseler belirli engellenme durumlarında bu davranışı gösterir. Hayal dünyasına kaçış da engellenme duygusuna yapılan bir tepkidir.

Bazı kimseler aşırı yiyip kilo alarak, alkolik ya da uyuşturucu ilaç alışkanlığı geliştirmiş biri haline dönerek engellenme duygusuna tepkide bulunurlar. Aşırı dindar veya ideolojik uçlardaki kimselerin davranışlarına, engellenme duygusuna yapılan tepki olarak bakılabilir.

Genel uyum belirtisi adı verilen kurama göre stres'in üç dönemi vardır: Alarm tepkisi, direnç dönemi ve tükenme dönemi. Stres hem akıl hem de beden hastalıklarına yol açar. Değişik yaşam olaylarının değişik stres ağırlıkları vardır.

A Tipi Davranış Biçimi gösteren bireyler sürekli zamanın farkındadırlar, kendi kendilerini baskı altında tutarlar ve ani atılımlar yaparlar. Stresi azaltmak için bedensel, davranışsal ve zihinsel teknikler vardır.

Bireyin cinsel davranışları bilimsel incelenmeye kolayca alınamayan bir davranıştır ve toplum, diğer davranışlara tanıdığı özgürlüğü böyle davranışlara tanımaz. Türk toplumu da dahil, çoğu toplumlar, cinsel davranışa verdikleri anlam ve algılayışı değiştirmektedirler.

Pornografik yayınlar erkeklere olduğu kadar kadınlara da çekici gelir. Pornografik yayınların cinsel uyarma etkisi ancak 24 saat sürer. Bu tür yayınlara karşı takınılan tavır değişiktir. Yasaklanan pornografinin çekiciliğinin arttığı gözlenmiştir.

Toplum değiştikçe, cinsiyet anlayışı ve ona bağlı olarak cinsel davranış da değişir. Herkesin kendine özgü bir cinsel davranışı vardır ve şimdiye kadar yapılan araştırmaların bulguları, cinsel konuda herhangi bir tekniğin diğerinden daha üstün olmadığını göstermiştir.

Onuncu Bölüm

YAŞAM BOYUNCA GELİŞİM

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *İnsan gelişiminde biyolojik ve çevresel faktörler aynı derecede mi etkindir?*
2. *Doğum öncesi devrede hangi gelişim süreçleri yer alır?*
3. *Beyin gelişimi ve bedensel gelişim aynı düzeni mi izler? İnsan değişik yaşlarda hangi aşamalardan geçerek gelişir?*
4. *Bilişsel gelişimin aşamaları nelerdir? Her aşamanın ne gibi özellikleri vardır?*
5. *Sosyal ve duygusal gelişimin aşamaları nelerdir? Her aşamanın ne gibi özellikleri vardır?*
6. *Biyolojik etkenler ve çevre birbirlerini nasıl etkiler?*
7. *Yetişkinlik ve yaşlanmada beden ve zihinde ne gibi değişikler ortaya çıkar? Bu değişmeler günlük yaşamı nasıl etkiler?*
8. *Ölüm, gelişimin son aşaması olarak düşünülebilir mi? Ölüm olayına yaklaşma bakımından toplumlar arasında farklar var mı?*

1. GİRİŞ

Çevrenizdeki insanları gözlediğinizde, onların birbirlerine benzer veya farklı yönlerini görürsünüz. Ahmet sakin, rahat bir insan. Kolay kolay kızmaz, bol bol güler ve olduk olmadık şeye üzülmez. Deniz atılgan, yarışkan (rekabetçi/competitive) ve sürekli dikkati kendi üzerinde toplamak isteyen bir kişidir. Kendisinden başka birinin başarılı olacağı bir ortamı hemen terkeder ve ancak kendisinin başarılı olabileceği ortamları seçer. Sıtkı ise, sürekli üzüntü ve kaygı içinde, ne yapacağına karar veremeyen bir kişidir. Onu mutlu edebilmek zordur, çünkü başarılı olduğu konulara önem vermez ve başaramadığı konuları gözünde büyütür.

Bu kişilerin davranış özelliklerini açıklayabilmek için, onların içinde yetiştiği aile ortamını, nasıl bir çevre içinde hangi etkilerin altında büyüdüklerini bilmek isteriz. Bu isteğimizin temelinde, bireyin bugünkü davranışıyla, içinde yetiştiği ortamın özellikleri arasında bir ilişki olduğu düşüncesi yatar. İnsan gelişimi, çok yönlü ve karmaşık bir süreçtir ve kişi gelişim süreçlerinin etkisini ömrü boyunca taşır. Bu bölümde gelişim sürecini inceleyeceğiz. Önce gelişimin temel süreçlerine ve bu süreçleri açıklayan farklı bakış tarzlarına değineceğiz.

2. GELİŞİM SÜREÇLERİ VE GELİŞİME FARKLI BAKIŞ TARZLARI

Gelişim çok yönlü ve karmaşık bir süreçtir. Psikologlar gelişim sürecine üç temel açıdan bakarlar: 1) Biyolojik bir süreç olarak gelişim, 2) çevrenin etkisi altında yapılaşan bir gelişim ve 3) biyolojik yapının ve çevre özelliklerinin birbirlerini karşılıklı etkiledikleri bir gelişim. Bu açıların her biri gelişim olayının farklı yönlerine ağırlık verir ve kendilerine özgü bir kuramsal yaklaşım kullanır.

Biyolojik Süreçler

Yeni doğan bir bebeğin, doğduktan bir hafta sonra yürüyerek annesiyle alışverişe çıktığını duysanız, inanmazsınız. Birinin şaka yapmak için böyle bir hikâye uydurduğunu düşünürsünüz. Yirmi yaşındaki bir delikanlıyla, seksen yaşındaki bir ihtiyarın güreştiğini söyleseler, bunu hayretle karşılarsınız. Bu güreşte, büyük bir olasılıkla gencin galip geleceğini düşünürsünüz.

Davranışlarımızın temelinde belirli biyolojik aşamalar yer alır. Her ana -baba, çocuğun belirli aylarda yürümeye başladığım size söyleyebilir. Belirli bir aşamada çocuk diş çıkarmaya başlar. Dilin gelişimi de kendisini belirli aşamalarda gösterir.

Tek hücreyle yaşama başlayan insan yavrusu, bu hücrenin içindeki genlerde kodlanmış bilgilerin yönergesine uyarak, belirli aşamalarda değişik gelişim basamaklarına ulaşır. Dokuz ay önce bir tek hücreden ibaret olan organizma, bebek doğduğunda, tam bir insan bedeninin yapısına ulaşmıştır.

Resim 10.1 Annenin memesine yanağı dokunan çocuk ağzını açar ve memeye doğru dönerek araştırmaya başlar. Meme ucunu bulunca otomatik olarak emmeye başlar.

Doğumdan sonra büyüme ve gelişme devam eder ve değişik aşamalarda beden farklı iç salgılar üreterek boyun uzunluğunu, sesin tonunu ve cildin görünüşünü belirler. Örneğin, tiroid bezinin salgıladığı tiroksin salgısı, yaşamın ve ergenliğin ilk yıllarında bol miktarda üretildiği halde, daha sonraki aşamalarda azalır. Aynı şekilde, kızlarda estrojen ve erkeklerde testosteron salgıları, ergenliğin ilk aşamalarında bol miktarda üretildiği halde, daha sonraki aşamalarda azalır.

Demek oluyor ki, bedenin içinde belirli bir yerde bir biyolojik saat çalışmakta ve belirli zamanlarda belirli salgıları harekete geçirmektedir. Bu tür biyolojik oluşumlar, gelişim sürecinin en önemli temellerinden birini oluşturur.

Bazı psikologlar bireyin doğuştan getirdiği biyolojik özelliklerin önemli olduğuna dikkati çekmişlerdir. Bunlardan Amerikalı psikolog Arnold Gesell (1954) olgunlaşmaya dikkati çekmiş ve ilk defa *olgunlaşma* (maturation) kavramını psikolojik bir kavram olarak kullanmıştır. ABD'de davranışçı psikoloji okulun baskın olduğu bu dönemde yalnız çevreden gelen koşullanmaların davranışı biçimlendirdiği görüşüne inanıldığı için Gesell'in görüşüne psikologlar arasında pek önem verilmemiştir. Halbuki bugünkü modern psikolojide, biyolojik süreçlerin önemi kabul edilmekte ve davranışın biyolojik temelleri yoğun bir biçimde araştırılmaktadır. Biyolojik temele dayanan süreçler çok önemli olmalarına rağmen gelişimin ancak bir boyutunu oluştururlar.

Çevreden Gelen Etkiler

İnsanın içinde yetiştiği çevre koşullarının o kişiyi her yönden derin biçimde etkilediğini bilmek için psikolog olmaya gerek yoktur. "Çevre koşulları gelişen kişiyi hangi yönlerde ve ne biçimde etkiler?" sorusu psikologların üzerinde araştırma yaptıkları en eski konudur.

Çevre bireyi öğrenme yoluyla etkiler. Psikologlar öğrenmeyi değişik kuramsal yaklaşımlar içinde incelediklerinden, çevrenin bireyi nasıl etkilediğini, değişik biçimlerde değerlendirmişlerdir. Bu nedenle önce öğrenme süreçleri ve öğrenme kuramları açısından çevrenin etkisini tartışacağız. Daha sonra beslenmeyi ve aile içindeki duygusal etkileşimleri de içeren daha geniş çerçeveli bir yaklaşıma değineceğiz.

Öğrenme Süreçleri ve Öğrenme Kuramları Açısından Çevrenin Etkisi : Daha önce 4. Bölüm'de incelediğimiz her öğrenme kuramı, çevrenin çocuğu nasıl etkilediğiyle ilgili olarak görüş belirtmiştir. Klasik koşullama öğrenme kuramına göre, çocuk ve ana-baba ilişkisini şöyle ifade edebiliriz: Çocuk altı ıslandığında, acıktığında, veya başka bir nedenle rahatsız bir durumda olduğunda ağlar. Ağlayan çocuğun yanına gelen ana-baba, çocuğun altını değiştirerek ya da onu besleyerek onu rahat bir duruma getirir. Çocuk zamanla, "rahatlık" ve "iyi hissetme" duygusuyla ana-babanın varlığını birbirine koşullamaya başlar. Zamanla sırf ana-babanın varlığı çocukta rahatlık, huzur, güvenlik duygularını uyandırmaya başlar.

Klasik koşullama yaklaşımına göre, çocuğun küçükken geçirdiği hoş olmayan deneyimler, kendilerini korku ve çekingenlik biçiminde yetişkin yaşamda gösterebilir. Çocuğunun yanında sürekli öfkeyle bağıran baba, ileride kızgın olmadığı zamanlarda da çocukta korku tepkisi doğurur. Küçükken köpek veya kedi tarafından ısırılmış bir çocuk, köpek ya da kedi korkusunu yetişkin bir kişiyken de taşır.

Edimsel koşullama, çocuğun bazı davranışlarının güçlenip, bazı davranışlarının sönmesini şöyle açıklar: Çocuk annesine bakıp gülümsediği zaman, anne çocuğunu kucaklayıp öpüyor ve ona güzel şeyler söylüyorsa, çocuğun anneye gülümseyerek bakma davranışında bir artma olur. Öte yandan, anne ancak çocuk ağladığı zaman ilgi gösteriyorsa, çocuğun ağlama davranışında bir artma olur. İlkokul birinci sınıfta, yeni yeni alfabeyi sökmeye çalışan bir öğrencinin ana-babası, her yaptığı hatada çocuğu azarlarsa, kısa bir zaman süresi içinde, çocukta okumaya karşı bir isteksizlik belirir ve belki de bu çocuk, okul ve okumayla ilgili faaaliyetlere yaşamı boyunca sürekli olumsuz tepkide bulunur.

Çocuğun başkalarına bakıp, onları model olarak öğrendiğini savunan görüşe göre, çocuğun davranışlarını açıklayabilmek için, çocuğun gelişme çevresinde gördüğü "model davranışlar"a bakmak gerekir (Bandura & Walters, 1963). Sürekli küfür eden kavgacı bir adamın oğlu, çok büyük bir olasılıkla küfürbaz ve kavgacı olur. En gergin durumlarda soğukkanlılığını koruyan ve ağırbaşlılıkla sorunlara yaklaşan başka bir babanın oğlu ise, babasından gördüğü modelin etkisi altında, soğukkanlılıkla ve kavga etmeden ilişkilerini sürdürür.

Hepimizin bildiği "Kenarına bak bezini al, anasına bak kızını al" atasözü, Amerikalı psikolog Bandura'nın sosyal öğrenme modelini etkin bir biçimde özetler. Bu görüş, küçük çocukların çevresini eğilim amaçlarına en uygun biçimde düzenlemek isteyen kişilerin duyarlılıkla üzerinde durduğu bir görüştür.

Yaşamında hiç okula gitmemiş, okula ve eğitime saygısı olmayan bir ana-baba ortamından okula gelen öğrenciyle, annesi babası sürekli okuyan ve normal günlük yaşamının akışı içinde sürekli kitap okunan bir ortamda yetişen öğrencinin okuldaki başarıları aynı olmaz. Bu iki çocuk, aynı okula, aynı sınıfa gittikleri halde, iki farklı gerçeği temsil ederler.

Bazı kişiler, çocukları çok küçük yaştan anaokuluna göndererek, çocuklar arasındaki aile ortamından kaynaklanan

Resim 10.2 Model olarak öğrenme çocuk gelişiminin önemli bir kısmını oluşturur.

farkları kapatmayı önermişlerdir. Bu önerinin uygulamada ortaya çıkaracağı durum, çocuk-aile ilişkisinin değişik yönleri ve anayasanın insan hakları konusunda ortaya attığı temel anlayış ile yakından ilgilidir. Bu nedenle üzerinde kolayca karar verilerek hemen çözüme ulaşılacak bir konu değildir.

Daha Geniş Anlamda Çevresel Farklılıklar: Çevrenin farklı yönleri vardır. Örneğin, alınan gıdanın miktarı ve türü, içinde yetişilen ortamın temizliği ve sağlıklı oluşu, hava kirliliği, spor olanaklarının varlığı veya yokluğu, çocuğun bedensel ve psikolojik gelişimini etkiler. Amerika'da göçmenler üzerinde yapılan araştırmalar göçmen ailelerin çocuklarının, ana-babalarından daha uzun boylu ve spor dallarında daha başarılı olduğunu, daha az hastalığa yakalandığını göstermiştir.

İki kuşak arasındaki bu fark, yeni neslin aldığı gıdaların vitamin, mineral ve protein bakımından daha besleyici olmasıyla açıklanır. Türkiye'de de gelir düzeyi yükselip, sağlık hizmetleri yaygınlaştıkça, nesillerin boylarının uzunluğunda ve genel olarak bedensel gelişmelerinde olumlu değişiklikler olacağı beklenir. Köyde doğmuş fakat okuyarak meslek sahibi olmuş ana-babaların şehirde büyüyen çocukları, ana-babalarından daha uzun boylu olurlar.

Etkileşim Süreçleri

Bireyin biyolojik süreçleriyle bulunduğu çevrenin koşulları sürekli etkileşim halindedir. Biyolojik oluşumlar belirli bir çevrenin verdiği olanaklara bağımlı olarak biçimlenir. Çevreyle biyolojik yapının sürekli etkileşim içinde bulunduğunu kabul eden psikologlar, etkileşim süreçlerine önem verirler ve onların gelişimin yönünü ve derecesini belirlediğini kabul ederler.

Son zamanlarda Amerikalı psikologların çoğu çocukların genetik yapıya bağlı olarak farklı mizaç yapılarıyla doğduklarını kabul etmektedir (Plomin & Row, 1979; Goldsmith & Gottesman, 1981). Bu temel biyolojik bir süreçtir. Çocuğun mizacının türü, çocuğun çevresiyle kurduğu ilişkinin türünü belirler (Carey, 1981). Sürekli ağlayan ve mızmızlanan "zor mizaçlı" çocukların uykuları ve yemeleri düzenli değildir, bunlar her şeye ağlarlar ve çevrelerinde olup biten olaylarla ilgilenmezler. Böyle çocukların anneleri zamanla, çocuklarına karşı umursamaz olur ve onlara olan düşkünlüklerini kaybederler (Bates, 1980). Bu tip çocuklar daha sonra okulda problem çocuk olmaya yönelirler.

Sürekli ağlamayan "kolay mizaçlı" çocukların, ana-babalarıyla ilişkileri başlangıçtan iyidir ve zaman içinde çocuk, çevredekilerle daha olumlu ilişkiler geliştirmeye devam eder. "Kolay mizaçlı" çocukların okulda öğretmenlerle ve diğer öğrencilerle daha iyi ilişki kurdukları ve daha başarılı oldukları gözlenmiştir.

Çocuğun bilişsel gelişimi ve genel olgunluk düzeyi de, onun çevreden nasıl ve ne kadar etkileneceğini belirler. Yaşları farklı olan iki çocuğun bilişsel

Resim 10.3 Özdeş ikizlerde bile mizaç farklılıkları gözlenir. Resimdeki ikizlerden biri "kolay" mizaçlı diğeri de "zor mizaçlı" kişilik geliştirmişlerdir.

gelişimleri farklı olacağından, aynı ortamda değişik algılamalarda bulunurlar ve bu nedenle, farklı şeyler öğrenirler. Çevreden bağımsız bir biyolojik gelişimden bahsetmek, ya da biyolojik süreçleri hesaba katmadan çevrenin etkisinden söz etmek eksik bir yaklaşımı gösterir.

Gelişim, bireyin doğuştan getirdiği biyolojik süreçlerle, çevre koşullarının sürekli etkileşimi içinde oluşur. Etkileşimsel yaklaşımı temel kabul etmiş psikologlar, çevrenin ve biyolojik yapının değişik yönlerine ağırlık verirler. Bu nedenle etkileşimsel yaklaşım içinde birbirinden farklı kuramlar yer alır. Kuramlardan en belirgin üçünü aşağıda kısaca özetleyeceğiz.

Etkileşim Kuramları: Üç temel yaklaşım tarzı gelişimsel psikologların görüşlerini etkilemiştir. Bunlardan biri bireyin psikoseksüel gelişimine önem vermiştir ve Freud'un adıyla bilinen psikoanalitik okulu oluşturur. İkinci yaklaşım tarzı bireyin psikososyal gelişimine önem verir ve Erik Erikson tarafından geliştirilmiştir. Üçüncü görüş bireyin bilişsel gelişimine ağırlık verir ve Jean Piaget tarafından geliştirilmiştir.

Psikoanalitik görüşe göre psikolojik gelişimin temelinde iki güç vardır: (1) Cinsel ve saldırganlık güdüleri, (2) Çevredeki davranışlar. Freud'un kuramını ileride daha ayrıntılarıyla inceleyeceğimiz için burada ancak *psikoseksüel* (psychosexual) kuramının iki önemli noktasına değineceğiz.

İlk nokta, yaşamın ilk yıllarında yapılandırılan özelliklerin son derece kuvvetli olduğu ve sonradan değişmeye direnç gösterdiğidir. İkinci nokta, bireyin gelişiminin birbirini izleyen psikoseksüel aşamalardan oluştuğudur; her aşama bedenin bir bölümüyle ilişki halindedir (Tablo 10.1 kısaca her aşamanın özelliklerini belirtmektedir). Her aşamada çocukla ana-baba arasındaki ilişkinin yeniden düzenlenmesi gerekir. Her aşamadaki etkileşim çocuğun yaşamını etkiler ve etkilerin toplamı bireyin kişilik özelliklerinin temelini oluşturur.

Erikson (1963, 1980) gelişimin aşamalardan oluştuğunu kabul eder, ancak bireyin cinsel gelişimi yerine onun sosyal gelişimini temel kabul eder. Bu nedenle onun kuramı, *psikososyal* (psychosocial) kuram adını alır. Her aşa-

Tablo 10.1. Freud, Erikson ve Piaget tarafından önerilen gelişme aşamaları

AŞ	FREUD'UN PSİKOSEKSÜEL GELİŞİM AŞAMALARI	ERİKSON'UN PSİKOSOSYAL GELİŞİM AŞAMALARI	PİAGET'NİN BİLİŞSEL GELİŞİM AŞAMALARI
-1	*Oral aşama:* Ağız uyarılmanın odak noktasını oluşturur; çocuğu memeden kesmek çok zordur.	*Temel güven ve bunun karşıtı temel güvensizlik:* Bebek kendine bakan kişiye güven bağları kurmalıdır.	*Duyusal-hareketsel aşama (0-2):* Bebek dış dünyayla duyu organları ve nesnelerle yaptığı faaliyetlerle etkileşim kurar.
-3	*Anal aşama:* Anüs uyarılmanın odak noktasını oluşturur; tuvalete gitmeyi öğretme temel bir adımı oluşturur.	*Bağımsızlık ve bunun karşıtı utanç ve şüphe:* Çocuk bağımsızlık peşindedir. Tuvalet eğitimi iyi becerilemezse utanma duygusu yerleşir.	*Operasyon (işlem) öncesi devre (2-6):* Çocuk zihinsel imgeler veya kelimeler yoluyla dış nesne ve olayları temsil eder; nesneleri gruplara ayırmaya başlar, fakat akıl yürütme nesnelerin görünüşlerine ve hareketlerine bağlı kalır.
-5	*Fallik aşama:* Cinsel organ uyarılmanın odak noktasıdır; aynı cinsten ana-babayla özdeşleşme kurmak temel adımı oluşturur.	*Girişim ve bunun karşıtı suçluluk duygusu:* Çocuk daha kendine güvenli ve saldırgan olur; aynı cinsiyetten ana-babayla çatışma suçluluk duygusuna yol açabilir.	
-12	*Örtük aşama:* Cinsel enerji bastırılmıştır. Savunma mekanizmalarının gelişimi en önemli görevdir.	*Üreticilik ya da aşağılık duygusu:* Çocuk kültürün gerektirdiği bütün becerileri (okuma yazma, bisiklete binme, vb.) kazanmak zorundadır; aksi halde aşağılık duygusu geliştirir.	*Somut işlemsel aşama:* Düşüncenin soyutlaşması yönünde atılan büyük bir adım bu aşamada gerçekleşir. Deneyimlerine dayanarak çocuk toplama, çıkarma, sınıflama ve sıraya dizme gibi bazı yeni zihinsel işlemleri yapabilir.
3-18	*Genital aşama:* Cinsel organlar uyarılmanın yine odak noktasıdır; olgun cinsel ilişkiler geliştirebilmek en önemli görevi oluşturur.	*Benlik özdeşleşmesi ve bunun karşıtı rol bunalımı:* Genç kişi cinsel ve mesleksel benlik özdeşimini gerçekleştirmeli ve yeni değerler aramalıdır.	*Formel işlemsel aşama:* Birey soyut ve karmaşık zihinsel işlemleri kullanarak sorunlara sistematik olarak yaklaşabilir. Nesnelere dayanmadan soyut kavramları ve sembolleri kullanabilir. Her yetişkin bu aşamaya ulaşamayabilir.
9-25		*Yakınlık ve bunun karşıtı yalnızlık:* Yetişkin gerçekten yakın ve mahrem olan ilişkiler geliştirme durumundadır; aksi halde kendini soyutlanmış ve yalnız hisseder.	
6-40+		*Üreticilik ve bunun karşıtı verimsizlik:* Yetişkin "meşaleyi gelecek nesillere aktaracak" biçiminde, çocuk yetiştirme, yaratıcı davranışlarda bulunma, başkalarına yardım gibi, bazı faaliyetlere girmelidir. Aksi halde kendini verimsiz ve değersiz hisseder.	
0+		*Benlik kaynaşımı ve bunun karşıtı çökkünlük ve bezginlik:* Son aşama olarak yetişkin, daha önceki aşamaları kaynaştırarak, kendisinin gelişerek nasıl bir insan haline geldiğini kabul etmelidir. Aksi halde çökkün ve iç barışı olmayan bir insan olur.	

mada çocuğun gereksinmeleri ve toplumun çocuktan beklentileri değişir. Çocuk kundaktan kurtulup hareket etmeye başlayınca, ana-baba çocuğun hareketlerini denetlemeye ve çocuğun neye dokunup neye dokunamayacağını belirlemeye başlar. Çocuğun bağımsızlık eğilimi gittikçe kısıtlanır.

Çocuğun bağımsızlık eğilimi ile, ana-babanın denetim eğilimi arasındaki etkileşim bir dengeye ulaşır ve bu denge her çocuk için ayrı ayrı oluşur. Bu dengenin özelliği, çocuğun daha sonraki yetişkin yaşamındaki kişilik özelliklerinin temelini oluşturur. Freud ile Erikson arasındaki farklardan bir diğeri de şudur: Freud gelişimi ilk çocukluk yıllarına sınırlar. Öte yandan Erikson, gelişim sürecinin ve bu sürecin bir parçası olarak bireyin bağımsızlık eğilimi ile toplumun bireyi denetim altına alma çabasının, ömür boyu sürdüğünü kabul eder. Tablo 10.1'de gösterildiği gibi, her aşama kendi ikilemini beraberinde getirir ve bireyi yeni bir denge arayışına götürür.

İsviçreli psikolog Piaget daha çok bireyin algılama ve düşünüş tarzını kapsayan bilişsel gelişim ile ilgilenmiş ve onun kuramsal yaklaşımı çok sayıda gelişim psikoloğunu etkilemiştir (Piaget 1964, 1980; Piaget & Inhelder, 1969). Piaget'nin yaklaşımı *bilişsel-gelişim* (cognitive development) kuramı olarak bilinir.

Piaget hem olgunlaşmanın, hem de öğrenmenin etkisini kabul eder ancak çocuğun faal olarak sürekli bir etkileşim içinde olmasını temel olarak görür. Çocuğun çevresiyle ister oyun, ister başka biçimde sürekli etkileşim içinde olması, onun zihinsel (bilişsel) gelişiminin yönünü ve derecesini belirler. Çocuk her aşamada kavramlar ve yaklaşım tarzları geliştirerek belirli bir *bilişsel dengelemeye* (cognitive balance) ulaşır. Yeni ortamlar ve yeni deneyimler bazen bilişsel dengelemeyi bozar. Bilişsel dengelemesi bozulan çocuk yeni bir dengelemeye ulaşabilmek için yeni kavramlar geliştirme, veya yeni yaklaşım tarzları uygulama yoluna gider. Böylece bilişsel gelişim sürekli işler.

Bilişsel gelişimin olabilmesi için, yukarda verilen örneklerden de anlaşılacağı gibi, çocuğun çevresiyle sürekli etkileşim halinde olması gerekir. Esasında çocukta gözlenen bilişsel dengeleme süreci, yetişkinlerde de olur, ne var ki yetişkinlerde daha az sıklıkta gözlenir. Yeni bazı deneyimlerden dolayı yetişkinin bilişsel dengelemesinde bir bozulma olursa, yetişkin de yeni dengeleme yolları arar ve bu dengelemeyi buluncaya kadar düşünüş tarzını değiştirmeye devam eder. Bilişsel dengelemenin yetişkinlerde sık sık değiştiğini gözlemeyiz, çünkü yetişkin günlük yaşamında karşılaştığı olayların hemen hemen hepsini, kendisinde var olan kavram ve düşünce süreçleriyle açıklayabilir.

Piaget de gelişimi birbirini izleyen aşamalardan oluşan bir süreç olarak kabul eder (Tablo 10.1'e bakınız.). Her aşamanın, kendisinden sonra gelen aşama için bir basamak oluşturduğu ve aşamaların sırasının değişmediği kabul edilir. Her aşama için üç psikoloğun teklif ettiği yaşlarda bazı farklılıklar vardır ama, benzerlikler farklılıklardan daha fazladır.

Farklı Görüşlerin Kaynaşımı ve Akla Gelen Bazı Sorular

Gelişim olayını hiçbir görüş kendi başına açıklayamaz. Her psikolojik kuram gelişim sürecinin belirli bir yönünü açıklar. Gelişim çalışmalarında her kuramsal yaklaşımın temel görüş ve kavramlarından faydalanabiliriz. Gelişim kuramlarının birbirlerini tamamlasalar da iki temel soruda ayrılıkları vardır. Bu temel soruları aşağıda kısaca anlatacağız.

Birinci soru : Gelişme sürekli bir çizgiyi mi takip eder, yoksa birbirinden doğaları itibarıyla farklı adımlardan ve aşamalardan mı oluşur? Biyolojiyi ya da çevreden gelen öğrenme etkilerini temel alan görüşler, sürekli bir sürecin varlığını kabul ederler. Her aşama son derece ufak, fakat sürekli olarak devam eden biyolojik olaylardan oluşur. Öğrenmeyi temel kabul eden psikologlar da aynı görüşü kabul ederler ve ufak adımlardan oluşan sürekli bir öğrenme olayının gelişimin temelinde yattığını düşünürler. Etkileşime önem veren psikologlar ise, Tablo 10.1'de de gördüğünüz gibi, özellikleri itibarıyla birbirinden farklı aşamaların varlığını savunurlar.

İkinci soru : Bireyin temel kişilik yapısını tanımlamada ve belirlemede, ilk aşamalardaki etkiler, daha sonraki aşamalardaki etkilerden daha mı önemlidir? Kritik devre (critical period) adı verilen bir aşamanın, hayvanların gelişiminde önemli olduğunu etologların çalışmasından öğrenmiştik. Aynı kavram çocukların gelişimi için de kullanılabilir mi?

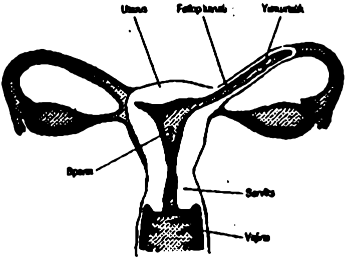
Freud'un psikoanalitik yaklaşımı, kritik devre anlayışına yakın düşer. Öte yandan öğrenmeyi gelişimin temeli olarak kabul eden psikologlar, insanoğlunun her yaşta değişebileceğini kabul ederler. Böylece, psikoanalitik yaklaşımı kabul etmiş psikologlar, insanın olumlu yönde gelişimi konusunda biraz karamsar oldukları halde, öğrenmeyi temel kabul etmiş psikologlar iyimserdirler; çünkü onlar bireylerin her yaşta kendi hatalarını düzeltip, yeni gelişme süreçlerini öğrenebileceğine inanırlar. Bu inancın etkisi altında, fakir çevreden gelen çocukların zengin çevreden gelen çocukların aşamasına ulaşabilmesi için yeni eğitim programları teklif eden kişilerin başlarında, öğrenme psikologları gelirler.

Yukarıda incelediğimiz yaklaşım tarzlarını gözönünde tutarak, çocuğun anne rahmine düşüşünden, yaşlanıp ölümüne kadar geçen zaman süresi içinde ortaya çıkan süreçleri gözden geçirelim.

3. DOĞUM ÖNCESİ DEVRE

Çocuğun gelişimine yumurtanın döllenmesi anından itibaren bakmak gerekir. Döllenme anında anneden gelen 23 kromozom babadan gelen 23 kromozomla birleşir ve o insan yavrusunun biyolojik yapısının temeli olan 46 kromozumu oluşturur. Her bireyin 46 kromozumu, o bireyin biyolojik gelişim aşamalarını ve bu aşamaların hangi zamanlarda olacağını programlar. Biyolojik zamanın saati döllenme anından itibaren çalışmaya başlar.

Yumurta fallop kanalı adı verilen kanaldan rahime doğru giden bir yol izler. Yumurta rahime yaklaştıkça erkeğin spermiyle karşılaşma ve dolayısıyla döllenme olanağı artar. Ana-babanın cinsel birleşimi sonucunda vajina kanalıyla rahim yolunda ilerleyen erkek spermi yumurtayı döller ve bu andan itibaren bir insan yavrusu, 46 kromozomdan oluşan tek bir hücre olarak yaşamına başlamış olur. Döllenen hücreye *zigot* (zygote) adı verilir. Zigot yaşamı-



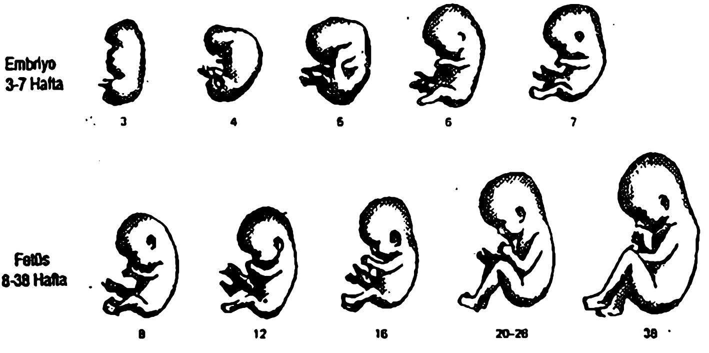
Şekil 10.1 Döllenme sürecini gösteren çizim. Sperm Fallop kanalından geçerek yumurtayla karşılaşır ve yumurtayı döller.

nın ilk dakikalarından itibaren *mitosis* (mitosis) adı verilen hücre bölünme ve çoğalma faaliyetine başlar. (Mitosis süreci daha ayrıntılı olarak 2. Bölüm'de anlatıldı.)

Mitosis ilk iki hafta sürekli devam eder. İkinci haftanın sonunda hücreler farklı türlere bölünmeye başlarlar. Hücrelerin bir kısmı gelişen hücre kümesini kaplar ve çepeçevre kuşatır. Bir başka hücre grubu, çepeçevre kuşatılan bu hücre grubunu rahime bağlar. Üçüncü hafta ile 7. hafta arasında gelişmekta olan hücre grubuna *embriyo* (embryo) adı verilir. Aynı hücre grubu gelişmesine devam eder ve 8 ile 40 hafta arasında *fetüs* (fetus) adını alır. Bu devre içinde gelişen organizma besinini *plasenta* (placenta) adı verilen organa bağlı göbek bağından alır. Plasenta embriyonun rahime bitiştiği yerde gelişir ve embriyo ile rahim arasında yer alır. Plasenta annenin kanından besleyici maddeleri alır, zararlı maddeleri bir dereceye kadar süzer ve yeni gelişen organizmanın kan dolaşımına boşaltır.

Şekil 10.2'de görüldüğü gibi 7. haftanın sonları ve 8. haftanın başlarında, ağız, burun, kollar, eller, bacaklar gibi insan organlarının bazıları tanınabilir hale gelmiştir. Hamileliğin geri kalan 7 ayında gelişim devam eder ve organlar daha belirgin hale gelir. Sinir sistemi, gelişimini en son tamamlar ve çocuk doğduktan sonra da biyolojik gelişimini sürdürür.

Şekil 10.2'de görüldüğü gibi doğumdan önceki gelişimin sırası bireyin kromozomlarındaki programda vardır ve dış etkilerden oldukça bağımsızdır. İnsan embriyo ve fetüsleri hemen hemen hep aynı sırada ve aynı hızda geli-



Şekil 10.2 Doğumdan önceki temel gelişim aşamaları.

şirler. Biyolojik temelli ve dış faktörlerden pek etkilenmeyen bu sürece *olgunlaşma* adını verdiğimizi daha önce belirtmiştik. Olgunlaşma adımları son derece kuvvetli bir biyolojik faktörü ifade eder ve hem psikolojik hem de fizyolojik bozukluklar gösteren annelerde bile, kendisini aynen gösterir.

Hamilelik Süresinde Dış Etkiler

Hamilelik sırasında gözlenen biyolojik olgunlaşma süreci kuvvetli genetik bir programlamaya dayandığı ve değişik çevre koşulları altında kolay kolay aksamadan belirli bir düzen içinde kendini gösterdiği halde, bazı hastalıklar ve çevre etkileri fetüsün gelişimini engeller. Tablo 10.2'de bu etkilerin bir özeti verilmiştir.

Dış faktörlerin ortaya çıkış zamanı, embriyo-fetüsün nasıl ve ne biçimde etkileneceğini belirler. Organizmanın en hızlı geliştiği sürelerde olumsuz bir dış faktör en yüksek etkisini yapar; aynı dış etken, organizmanın yavaş geliştiği bir devrede o şiddette etki yapamaz. Örneğin kızamık hastalığı hamileliğin ilk üç ayında çocuğun işitme organını bozar. İlk üç ay içinde kulak ve iç işitme organları gelişmesini tamamlamış olduğundan, kızılcık hastalığı daha sonraki aylarda bir etki yapmaz. Öte yandan, hamileliğin son üç ayında çocuğun sinir sistemi en yoğun gelişme devresinde olduğundan, bu devrede annenin beslenmesinde görülen bozukluklar, çocuğun beyin gelişmesini en etkin bir biçimde etkiler.

Tablo10.2 Hamilelik Süresindeki Temel Dış Etkenlerin Olumsuz Etkilerine Örnekler

DIŞ ETKENİN TÜRÜ	EMBRİYO YA DA FETÜS ÜZERİNDEKİ ETKİSİ
Annenin gıdasında yetersizlik (çok az protein ya da çok az kalori var)	Beyin hücrelerinde azalma, düşük sayısında artma, doğumdan sonraki ilk yıl içinde gözlenen bebek ölümleri.
Annenin kızamık hastalığına yakalanması	Sağırlık. Bazen kalp arızaları ve diğer bedensel bozukluklar.
Annenin cüzam hastalığına yakalanması	Cüzamlı annenin çocuğu %25 ihtimalle ölü ya da normal altı bir bebek olarak doğar.
Annenin alkolik olması	Alkolik annenin çocuğu alkol alışkanlığına yatkın olarak doğar ve birçok bedensel bozuklukları beraberinde getirir. Az miktarda alınan alkolün bile bebeğin gelişmesini anlamlı ölçüde önlediği saptanmıştır.
Annenin sigara tiryakisi olması	Sigara tiryakisi annelerin bebekleri daha zayıf doğar ve çok daha sık hastalanır.
Annenin çay ve kahve tiryakisi olması	Çay ve sigara tiryakisi annenin bebeğinin tam ağırlığına kavuşmadan doğduğu gözlenmiştir. Beden hücreleri tam gelişim kapasitesine ulaşamamaktadır.

Doğumdan sonra çocuk, gelişimine birçok yönden devam eder. Bundan sonra çocuğun gelişmesi bedensel, bilişsel ve duygusal olmak üzere üç temel boyutta incelenecektir..

4. BİREYİN BEDENSEL VE HAREKETSEL GELİŞİMİ

Çocuk doğmadan önce başladığı gelişim sürecine doğduktan sonra da devam eder. Psikologlar çocukta gözlenen bedensel ve hareketsel gelişimi dört temel devrede incelerler: 1) Doğumdan iki yaşına kadar, 2) 2 ile 5 yaş arası, 3) 5-12 yaşları arasındaki devre ve 4) 12-18 yaşları arasındaki devre. Onsekiz yaşından sonra da bireyin bedensel değişiklikleri devam eder, bu değişiklikler de daha ileride ele alınacaktır.

Doğumla Gelen Özellikler

Bebek aşağıda kısaca özetlenen becerilerle birlikte doğar:

(1) Görme duyumu oldukça gelişmiştir. Her iki gözünü bir tek nesne üzerine odaklayabilir, hareket eden bir objeyi izleyebilir ve bazı renkleri ayırt edebilir. En önemlisi insan yüzüne özellikle ilgi gösterir ve ilk iki hafta içinde göz göze bakabilir beceriye erişir. Bebeğin insan yüzüne ilgi göstermesi ve göz teması kurabilmesi, bebekle ana-baba arasında türün devamı için gerekli son derecede önemli bir iletişim ilişkisinin doğmasına olanak verir.

(2) Yeni doğan bebeklerin kulağı çok geniş bir ses bandına tepkide (spektrum) bulunabilir. Gerçekte bebeğin en fazla duyarlılık gösterdiği ses insan sesidir. İnsan sesindeki perde ve şiddet değişikliğinin farkına varabilen bebek, kısa bir süre içinde "aşina" olan sesle "yabancı" olan sesi ayırt edebilir. Ayrıca, yeni doğan bebek sesin geldiği yönü algılayabilme yeteneğini de beraberinde getirdiğinden, başını sesin geldiği yöne çevirerek uygun davranışı gösterebilir.

(3) Bebekler, koklama ve tat alma duyu organları da oldukça gelişmiş olarak dünyaya gelirler. Birbirinden farklı kokuları ve temel tatları kolaylıkla ayırt edebilirler.

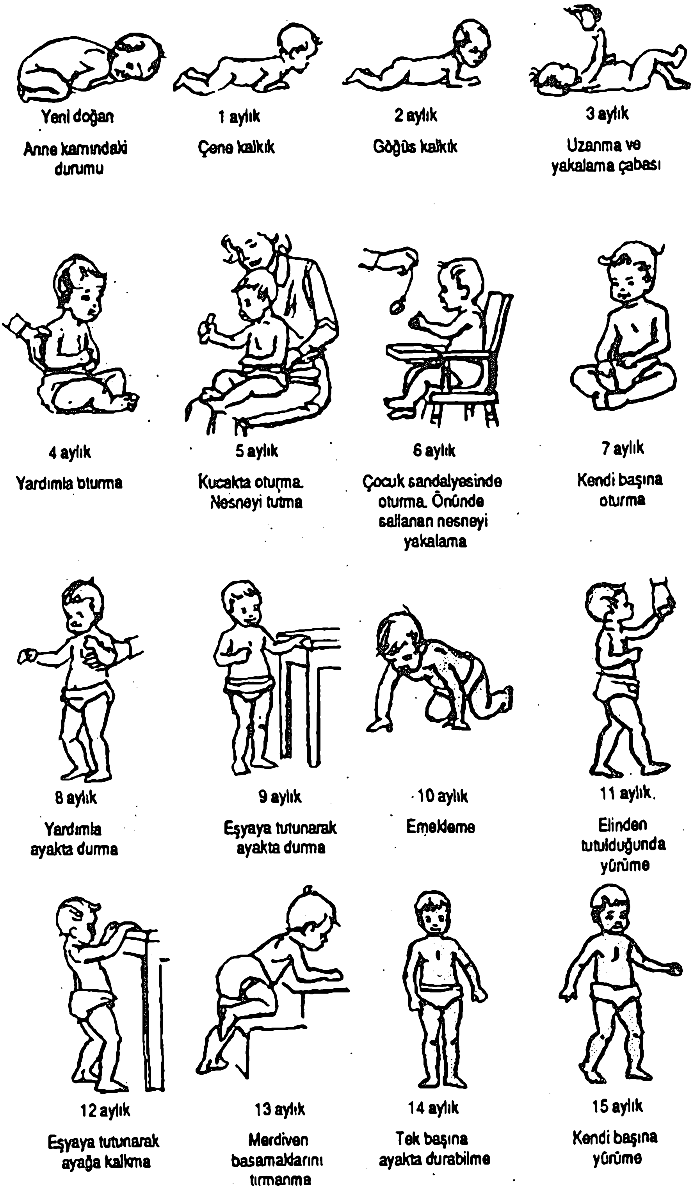
(4) Yapılan araştırmalar yeni doğan bebeğin hem operant hem de klasik koşullama yoluyla öğrenebildiğini göstermiştir (Sameroff & Cavanaugh, 1979; Stamps, 1977).

(5) Bebek duyu organlarının doğuştan itibaren hemen hemen mükemmel bir biçimde işleyişinin yanı sıra, kendisini besleme konusunda son derece yararlı bazı refleksleri de beraberinde getirir. Bunların başında emme refleksi gelir. Anne memesini veya emziği dudağında hisseden bebek hemen emmeye başlar. Bu refleks o kadar kuvvetlidir ki, emecek birşey bulamayan çocuk parmağını emer.

Doğumla gelen özellikler üzerine algılama ve hareketle ilgili yeni beceriler öğrenilmeye başlar. Şimdi ilk iki yılda bebekte gözlenen hareket gelişimine bir göz atalım.

İlk İki Yılda Görülen Hareket Gelişimi

Çocuğun ilk yıllardaki hareket gelişimi şematik olarak Şekil 10.3'te gösterilmiştir. Şekilde yer alan gelişim aşamaları, Mary Shirley adlı bir Amerikalı psikoloğun 1933 yılında yaptığı araştırma bulgularına dayanılarak saptan-


Yeni doğan
Anne karnındaki durumu
1 aylık
Çene kalkık
2 aylık
Göğüs kalkık
3 aylık
Uzanma ve yakalama çabası
4 aylık
Yardımla oturma
5 aylık
Kucakta oturma. Nesneyi tutma
6 aylık
Çocuk sandalyesinde oturma. Önünde sallanan nesneyi yakalama
7 aylık
Kendi başına oturma
8 aylık
Yardımla ayakta durma
9 aylık
Eşyaya tutunarak ayakta durma
10 aylık
Emekleme
11 aylık
Elinden tutulduğunda yürüme
12 aylık
Eşyaya tutunarak ayağa kalkma
13 aylık
Merdiven basamaklarını tırmanma
14 aylık
Tek başına ayakta durabilme
15 aylık
Kendi başına yürüme

Şekil 10.3 İlk onbeş ayda bebeğin gösterdiği hareket gelişimi.

mış, daha sonra yapılan araştırmalar, bu temel sıralamaya herhangi bir değişiklik getirmemiştir. Şekilde görmüş olduğunuz hareket aşamalarına bakarken akılda tutulması gereken önemli nokta şudur: Her çocuk ayrı aylarda, haftalarda ya da günlerde farklı aşamalara ulaşabilir; fakat her çocuk gösterilen aşamaları sırasıyla takip eder, başka bir deyişle hiçbir çocuk oturmadan emeklemeye ve emeklemeden yürümeye başlamaz.

Dünyanın değişik yörelerinde yapılan araştırmalar, çocuğun hareket gelişmesinde izlediği sıranın evrensel olduğunu göstermiştir. Hangi ırktan veya milliyetten olursa olsun ve hangi iklim kuşağında büyürse büyüsün, her çocuk Şekil 10.3'te gösterilen gelişim sırasını izler. Bu gözlem, hareketsel gelişimin ilk yıllarda olgunlaşmaya bağlı biyolojik bir süreç olduğunu gösterir.

İki ile Beş Yaş Arasında Bedensel Gelişme

Bedensel gelişme sürekli bir olaydır. İki yaşındaki çocuk, yetişkinin duyusal yeteneklerinin hemen hemen tümüne sahiptir. Bu nedenle, beş yaşından sonra duyusal yetenekte bir gelişmeden söz edilmez, ancak beyni gelişmesi devam eder. İki yaşındaki çocuğun beyni, yetişkin insan beyni ağırlığının %75'i kadardır. Bu oran beş yaşında %90'a ulaşır. Beyinde meydana gelen değişikliğin büyük bir kısmı, var olan olan beyin hücrelerini birbirine bağlayan bağlantıların çoğalmasıyla açıklanabilir. Ayrıca yaş ilerledikçe aksonları kapsayan miyelin tabakasında da bir gelişme gözlenir.

İki ile beş yaş arasında çocuğun hareketlerinin tür ve sayısında da bir artma gözlenir. Çocuk ayak parmakları üzerinde yürüyebilir, bir adım atarak merdiven basamağına çıkabilir, üç tekerlekli bisiklete binebilir. Bu davranış gelişmeleri esas itibariyle olgunlaşmaya bağlıdır, ancak hareket etme özgürlüğü bol olan çevrede gelişim daha çabuk ve tam anlamıyla ortaya çıkar.

Resim 10.4 Yaşıtlar arasındaki ilişki çocukların gelişmesinde önemli rol oynar.

İki ile beş yaş arasında boy uzama hızı yavaşlar. Doğumda bebek ortalama olarak boyunun %30'unu kazanmış olarak dünyaya gelir. İki yaşında yetişkin boyunun yaklaşık yarısına ulaşan çocuk, iki yaşından sonra bedensel yönden pek gelişmez. Yıllık gelişim %5 dolayına düşer, daha sonra ergenlik çağında yeniden hızlanır.

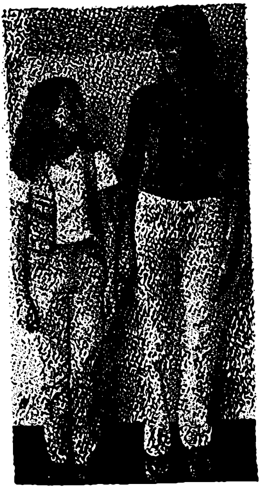
Beş ile Oniki Yaş Arasında Bedensel Gelişme

Yukarıda da belirttiğimiz gibi, okul çağında gözlenen bedensel gelişme yavaş bir tempoyu izler. Çocuk bu süre içinde boy atar, daha karmaşık hareketleri becerebilecek hale gelir ve bedensel kuvvetinde bir artma olur, ancak bu değişiklikler yavaş bir biçimde olur ve dikkati çekmez. İlk iki yıl içinde gözlenen yürümeye başlama gibi büyük davranış aşamaları gözlenmez. Çocuğun iki tekerlekli bisiklete binmeyi öğrenmesi belki de bu devrenin en önemli yeni davranışıdır.

Ergenlik Çağı: Oniki ile Onsekiz Yaş Arasında Bedensel Gelişme

Ergenlik çağı, hem bedensel, hem de psikolojik açıdan birçok temel değişikliklerin oluştuğu bir çağdır. Lise öğrencileri bu çağın son kısmını yaşar, üniversite öğrencileri ise bu çağdan pek uzaklaşmış sayılmazlar, bu çağın hatıraları onların belleğinde canlılığını hâlâ korur.

Ergenlik çağındaki değişiklikler, cinsel salgı bezlerinin kana bol miktarda salgı bırakmalarıyla başlar. Erkeklerde *testosteron* (testosterone) kızlarda *estrojen* (estrogen) salgıları beyindeki hipofiz bezinin uyarılmasıyla bol miktarda üretilmeye başlanır.



Resim 10.5 Resimde görülen her iki kız çocuğu da oniki yaşındadır. Biri diğerinden daha çabuk gelişmiştir. Her alanda gözlenen bireysel farklılıklar, bireylerin gelişme zaman ve hızında da kendini gösterir.

Kızlarda gözlenen değişiklikler daha erken yaşlarda ortaya çıkarlar. Kızların göğüsleri 11 yaş dolaylarında gelişme gösterir. Bu yaşta kızlar süratli bir biçimde boy atmaya başlarlar, ne var ki 13 yaş civarında boy uzaması yavaşlar. Bu yaşlarda mensturasyon kendini gösterir. Erkek çocuklarda gelişme kızlardan iki yıl daha geç başlar. Erkeklerin yumurtalarının ve penislerinin gelişimi 12-13 yaşlarında başlar ve yetişkinlikteki büyüklüğüne 15-16 yaşlarında erişir. Ortalama olarak boy sıçraması 14 ile 15 yaşlarında görülür (Tanner, 1970). Verilen rakamlar ortalama rakamlardır ve büyük bireysel farklar gözlenebilir. Örneğin 10 yaşında mensturasyona başlayan kızlar olduğu gibi on yedi yaşına kadar mensturasyon göstermeyen kızlar da olmuştur. Erkeklerdeki değişiklikler de 10 ile 18 yaşları arasında farklılık göstermiştir.

Hem kızlarda hem de erkeklerde büyüme belirli bir sırayı takip eder. Eller ve ayaklar ilk büyüyen organlardır. Daha sonra kollar ve bacaklar ve en sonra da beden gelişir. Bu nedenle önce ayakkabılar küçülür, daha sonra pantolonlar küçük gelmeye başlar ve en sonunda da gömlek, bluz ve ceketler değişir.

Bedensel gelişim sırasında kızlarda kas gelişimi, erkeklerinkine göre ikinci planda kalır. Bunun sonucu olarak, tam anlamıyla gelişmiş bir kadının bedeninde daha çok yağ bulunur, erkeğin bedeninde ise daha fazla kas vardır. Ergenlik çağındaki bedensel gelişimin ilginç yönlerinden biri de, kızlar ile erkekler arasındaki ciğer ve kalp gelişimindeki farklılıktır. Erkeklerin ciğer ve kalbi kızlarınkine göre daha büyüktür, kalp atış sayısı beden durgun haldeyken daha düşüktür ve kanın oksijen taşıma kapasitesi daha yüksektir. Bu nedenle ergenlik çağında erkekler kuvvet, hız ve bedensel dayanıklılık bakımdan daha yüksek bir etkinlik gösterir (Tanner, 1970).

Bedensel gelişimin yanı sıra bireyin diğer yönleri de gelişmeye devam eder. Şimdi algılama ve düşünmenin temelinde yatan bilişsel gelişmeyi inceleyelim.

5. BİLİŞSEL GELİŞİM

Çocuk içine doğduğu dünyayı anlama çabasını sürekli bir biçimde sürdürür ve basitten başlayıp gittikçe karmaşıklaşan bir zihinsel düzen geliştirerek, çevresine uyum yapmayı becerir. Temel yaş gruplarına göre bilişsel gelişimi şu aşamalardan geçer:

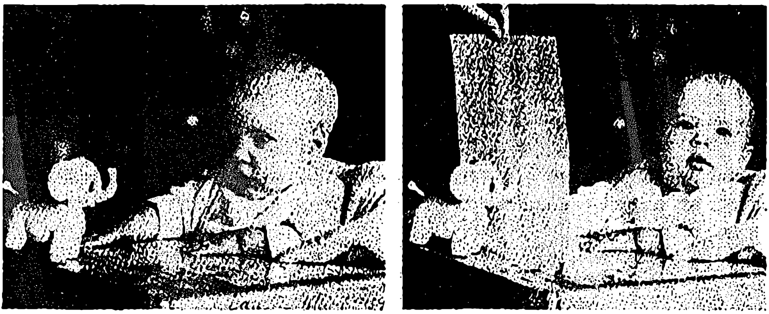
İlk İki Yılda Görülen Bilişsel Gelişim

Bebek doğumunun ilk gününden itibaren çevresini keşfetme çabasına başlar. Keşif çabasında kullandığı temel araçlar doğuştan getirdiği duyusal ve hareketsel yeteneklerdir. Piaget, Tablo 10.1'de belirtildiği gibi, bu devreye *duyusal-hareketsel* (sensory-motor) *aşama* adını verir. Dokunma gibi basit duyusal verilerden, tutma ve emme gibi basit hareketlerden işe başlayan çocuk, temel süreçlerin üzerine yenilerini koyarak çevresini anlayabilecek bir bilişsel sistem geliştirmeye başlar.

Resim 10.6
Jean Piaget.

Bilişsel gelişimin aşamalarından birini çocuk *nesnelerin değişmezliğini* (object constancy) keşfederek başarır. Önceleri bebek için nesne ancak kendi görsel alanı içindeyken vardır. Nesne ortadan kaldırılınca, nesnenin yok olduğunu, artık var olmadığını düşünür. Eline aldığı topun, ya da çıngırağın, on dakika önce eline aldığı aynı çıngırak ya da top olduğunu bebek bilmez. Onun için her an dünya yeni baştan var olur ve duyu organlarının dışında bir dünyanın varlığı düşünülemez.

Bir yaşına doğru çocuk nesnenin değişmezliği kavramını anlamaya başlar ve göz önünden kaldırılan bir nesneyi, etrafına veya masanın altına bakarak arar. İki



Resim 10.7 Önündeki oyuncak kâğıtla kapatılan 4 aylık çocuk, sanki oyuncak hiç yokmuş gibi davranır, arayıp bulmaya çabalamaz. Piaget bu davranışı, çocukta nesnelerin devamlılığı kavramının oluşmayışıyla açıklar.

yaşına doğru bebek dış nesne ve olayların *iç temsilcilerini* (internal representation) geliştirmeye başlar. Nesnelerin sürekli olduğunu ve göz önünden kaldırılınca bile var olmaya devam ettiklerini anlayan çocuk, bu nesneyi bir süreçle temsil etmeye başlar. Böyle bir iç temsil süreci, kavram ve dil gelişiminin başlangıcını oluşturur. İç temsil sayesinde çocuk orada bulunmayan bir nesneyi ya da olayı temsil etme yeteneğine kavuşur.

Değişikliklerin olabilmesi için çocuğun çevreyle etkileşim içinde olması gerekir. Piaget'ye göre olgunlaşma süreci kendi başına çocuğun bilişsel gelişimini açıklayamaz. Olgunlaşma çocuğun sinir sistemini geliştirerek onun daha karmaşık algılamalar yapabilecek bir düzeye gelmesini sağlarken, çocuğun çevresiyle duyusal ve hareketsel etkileşim yapması bilişsel gelişimin temelinde yatan öğrenme deneyimlerini oluşturur.

İki ile Beş Yaş Arasında Bilişsel Gelişim ve Dil

Piaget bu devreye *operasyon-öncesi* (pre-operational) *devre* adını verir. Bu devrede daha önce kazanılan iç temsil süreçleri daha karmaşık ve çok yönlü olmaya başlar. Çocuk bu devrede kelime kullanmaya ve ilkel bir düzeyde ilk olarak bir sembol ile bu sembolün temsil ettiği nesne arasındaki ilişkiyi anlamaya başlar. Kelimeyle nesne arasındaki ilişkiyi anlayan çocuk, böylece önüne açılan yeni dünyayı keşfetmeye başlar.

Çocuk iç temsilden, başka bir deyişle kelime, kavram ve sembollerin verdiği zenginlikten faydalanarak oyun yaşamına yeni zenginlikler getirir. Örneğin, bir ağaç dalını at gibi kullanmaya, ana-baba rollerine girerek arkadaşlarıyla yetişkin ilişkilerini taklit oyunları oynamaya başlar. Birçok çocuk hayali arkadaş icat ederek, bu hayali arkadaşı evine davet eder, beraber yemek yer. Böylece çocuklar son derece canlı, fakat tehlikesiz bir macera yaşamı denemeye başlarlar. Bu sembolik, hayali ve oyunsal maceralar sayesinde çocuk yavaş yavaş gerçek yaşama hazırlanır.

Çocuğun bu yaşta becerdiği önemli adımlardan biri nesneleri kategorilere ayırmayı öğrenmesidir. Nesnelerin büyüklük, renk, biçim gibi belirli duyusal özelliklerine göre sınıflanması, nesnenin değişmezliği aşamasından sonra kendini gösterir. Bu nokta Piaget'nin kuramı için önemlidir. Piaget bilişsel gelişmenin adım adım ilerlediğini, her adımın kendinden daha önce geliştirilen bilişsel yapıları kullandığını ifade eder. İki yaşından önce nesnelerin değişmezliği aşamasının gerçekleşmesiyle, 2-5 yaş arasında nesnelerin sınıflandırılması aşaması arasındaki ilişki, Piaget'nin sözünü ettiği ilişkiye güzel bir örnek oluşturur.

Beş yaşına ulaştığında çocuk, bir nesneyi ayrı, bağımsız bir nesne olarak değil, o nesnenin ifade ettiği sınıfın bir temsilcisi olarak görebilir. Örneğin, iki yaşındaki çocuk bir yuvarlak ve biri küp iki nesneyi aynı biçimde algılarken, beş yaşındaki çocuk yuvarlak nesneyi "küre" kavramının, diğer nesneyi "küp" kavramının bir temsilcisi olarak görebilir. Beş yaşındaki çocuk soyutlama ve genelleme adımını gerçekleştirmiştir.

Dil Gelişimi : İki yaşındaki çocuk bir veya iki kelimeden oluşan ifadeler kullanabilir. Dil gelişimi 2-5 yaş arasında süratli bir gelişim gösterir. Dil gelişiminin ana hatları Tablo 10.3'te özetlenmiştir. Bir yıl içinde çocuğun dil gelişimi hayret verici bir hızda gelişir. Çocuk üç yaşını doldurduğunda 3-4 kelimeden oluşan cümleler kullanmaya başlar ve bu cümlelerde fiillerin geçmiş, şimdiki, ya da gelecek zamanlarını doğru olarak kullanır. Beş yaşına geldiklerinde çocuklar kendi dillerini başarıyla ve gramer kurallarına uygun olarak kullanabilecek beceriyi kazanmıştır.

Tablo 10.3 Yaşamın İlk Beş Yılında Dil Gelişiminde Görülen Temel Aşamalar

Doğumdan 1 aya kadar	Ağlamanın dışında başka sese rastlanmaz
2-5 ay	Bebek "agu" sesleri çıkartır
6-12 ay	Bebek sesleri kendi kendine tekrar eder
12 ay	İlk kelime. Bir sesi, bir nesneyi veya olayı belirtmek için tutarlı ve düzenli biçimde ilk defa kullanır
12-18 ay	Cümle yerine kullanılan tek kelime. İki heceli/kelimeli ifadeyi ilk defa kullanır
18-24 ay	İki kelimeyi bir cümle içinde sık sık kullanır
24-60 ay	Kelime hazinesi artar, cümlelerde kullanılan kelime sayısı artar. Fiillerin zamanlarında değişiklik yaparak, kelimelere yeni ekler getirerek daha karmaşık gramer kurallarına uygun yapılar kullanılmaya başlar.

Dil ve Düşünce Arasındaki İlişki : Dil gelişimi ile çocuğun bol miktarda sembol kullanmaya başlamasının aynı devrelerde ortaya çıkması, araştırmacıları iki olay arasında nasıl bir ilişkinin olduğunu araştırmaya yöneltmiştir. Bildiğimiz gibi, kelimeler semboldür ve bu çağda çocuk sembolleri kullanma becerisine ulaşmıştır. Bu gözlemin sonucu olarak bazı psikologlar, sembolik düşünmenin temelinde dil gelişiminin yattığını savunmuşlardır.

Piaget tam aksini savunur: ona göre sembollerin temelinde kelime yatmaz, kelimelerin temelinde sembol kullanma yeteneği yatar. Çocuk bir ağaç dalma at gibi binmeye başladığında, ağaç dalı atın yerine geçer, sembolik bir anlam kazanır. Çocuk zihninde yarattığı bir resmi de sembol olarak kullanabilir. Demek oluyor ki, kelimeler çocuğun kullandığı sembol türlerinden ancak bir tanesidir, kelimelerin yanı sıra çocuk daha başka semboller de kullanır. Piaget'ye göre dil gelişimi, çocuğun bilişsel gelişiminin belirli bir aşamaya ulaşmasının doğal bir sonucudur. Bilişsel gelişimin temelinde dil gelişimi değil, aksine, dil gelişiminin temelinde bilişsel gelişim yatar.

Beş ile Oniki Yaş Arasında Bilişsel Gelişim

Okul çağı adı verilen beş ile oniki yaş arasındaki devrede çocuğun bilişsel gelişimi temel değişiklikler gösterir. Piaget bu aşamaya *somut operasyonlar* (concrete operations) devresi adını verir. Piaget'ye göre bu devrede çocuk yeni ve son derece etkin zihinsel beceriler geliştirir.

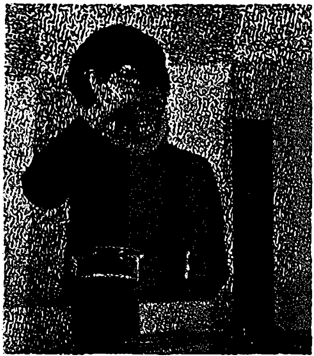
Doğumundan iki-üç ay sonra nesnelerin yok olduğunu zanneden bebek, oniki ay civarında nesnelerin değişmez olduğu aşamasına ulaşır. Beş yaşına doğru çocuk nesneleri zihinsel olarak temsil eder, ancak bu kavramlar ve semboller üzerinde zihinsel işlemler yapamaz. Örneğin, "Masanın üzerinde duran beş kalemden ikisini kaldırdığımda, masanın üzerinde kaç kalem kalır?" gibi bir soruya zihinsel cevap veremez. Çocuk yedi yaşına doğru yaklaştıkça toplama, çıkarma gibi bilişsel işlemleri yapmaya başlar. Beş yaşındaki çocuk yukarıdaki soruya ancak masanın üzerine kalemleri koyup, ikisini kaldırdığınız zaman cevap verebilirken, yedi yaşındaki çocuk zihninden doğru cevabı hemen bulabilir. Bu zihinsel işlemlere Piaget *operasyon* adını verir.

Yedi yaşındaki çocuğun zihnen düşünüş tarzı, beş yaşındaki çocuğun somut olarak elleriyle yaptığı masanın üzerinden kalemleri kaldırma işlemine benzediği ve çocuk iç temsilciler aracılığıyla düşündüğü için, Piaget bu işlemlere somut operasyonlar adını vermiştir. Çocuğun daha önce nesnelerle oynaması, nesneleri ikiye bölüp bir kısmını bir yere, diğer bir kısmını başka bir yere götürmesi, çocuğun somut operasyonlar geliştirmesinin temelinde yatar. Piaget'ye göre, çocuğun zihinsel gelişiminin temelinde, onun çevresiyle sürekli etkileşim halinde bulunması yatar.

Bu dönemde çocuk bir olayı diğer insanların gözünden görmeye başlar.

Kitlenin değişmezliği : Kitlenin değişmezliği (conservation) kavramı, Piaget'nin çocukların bilişsel gelişimiyle ilgili olarak keşfettiği önemli kavramlardan biridir. Bu kavram kendini operasyon-öncesi devrede değil, somut operasyonlar devresinde gösterir. Eşit büyüklükte ve aynı biçimde olan iki bardak suya eşit miktarda su koyun ve çocuğa gösterin. Çocuk size, bardaktaki suların aynı olduğunu söyleyecektir. Daha sonra çocuğun gözü önünde, bardakların birindeki suyu daha dar ve uzun bir başka bardağa boşaltın (Şekil 10.4'e bakın). İnce uzun bardaktaki suyun düzeyi daha yüksek olur.

Çocuğa iki bardaktaki suyun eşit olup olmadığını sorduğunuzda, operasyon öncesi devredeki çocuk, "Uzun bardaktaki su daha fazla!" diye cevap verir. Somut operasyonlar devresine girmiş bir çocuk ise "Daha önceki bardaktan boşalttın, aynı miktarda su olması gerekir!" diye cevaplandırır. Çocuk,

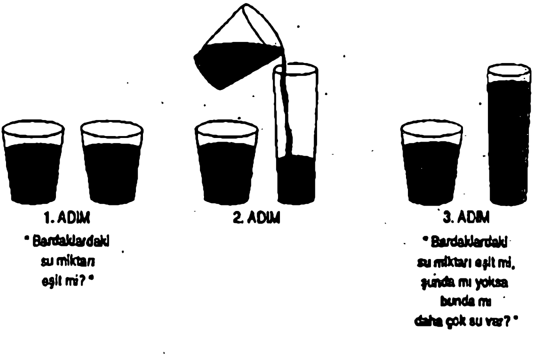


Resim 10.8

somut operasyonlar aşamasına geldiğinde, gözüyle görmüş olduğu suyun yüksekliğinin ötesine geçerek suyun miktarının ve hacminin aynı olduğunu anlayabilmektedir. Böylece çocuk değişen duyumsal verilerin ötesinde bir "değişmezlik" kavramını gerçekleştirecek düzeye ulaşır.

Değişmezlik kavramının temelinde *geriye-dönüştürebilme* (reversibility) yatar. "Neden daha fazla su yok, bak daha yüksek gözükmüyor mu?" diye çocuğa sorulduğunda, çocuk "Daha önceki bardağa boşaltsam aynı düzeye gelir" Ya da, "Yeni su eklemedin ki!" gibi cevaplar verir. Demek oluyor ki çocuk, o anda uzun bardakta gördüğü suyun yüksekliğini, zihninden daha önce görmüş olduğu su kütlesine dönüştürebilmektedir. Daha önce duyu organlarıyla yapılması gereken işlemler şimdi zihnen yapılabilmektedir. Geriye-dönüştürebilme, bu aşamada gelişen zihin işlemlerinden biridir.

Sınıflama: Çocuğun sınıflama (classification) becerilerinde de bu yaşta bir gelişme gözlenir. Somut operasyonların oluştuğu bu aşamada çocuk iki önemli beceriyi geliştirir. Becerilerinden biri *sınıf içerme* (class inclusion) becerisidir, başka bir deyişle bir sınıfa (kategoriye) alt olan nesnelerin, başka bir sınıfın alt dizisi olabileceğini çocuk anlar. Örneğin, köpekler hayvanlar sınıfının bir alt dizisini oluştururlar. Çocuğun kazandığı ikinci önemli beceri, daha önceki devrede ancak nesnelere dokunarak gerçekleştirebildiği sınıflama sürecini zihninde sembolik olarak yapabilmesidir.


1. ADIM
• Bardaklardaki su miktarı eşit mi? •
2. ADIM
3. ADIM
• Bardaklardaki su miktarı eşit mi, şunda mı yoksa bunda mı daha çok su var? •

Şekil 10.4 Kitlenin değişmezliği üzerine tipik bir deney. Çocuğa içinde eşit miktarda su bulunan iki bardak gösterilir, daha sonra bardakların birindeki su, biçimi değişik başka bir bardağa boşaltılır.

Operasyon öncesi devreyle somut operasyonlar devresi arasındaki sınıflama farkını göstermek için şu örneği verelim. Elinizde oyuncak, hayvan, insan, otomobil gibi üzerinde değişik resimlerin bulunduğu bir deste kart (52 adet) bulunsun. Aklımızdan bir kart tutuyoruz, çocuğun yirmi soru sorarak bu kartı bulması isteniyor.

Operasyon öncesi devredeki çocuk tipik olarak, her kartı, "Bu mu?" diye eliyle göstererek birbiri peşine sorar. Amaç, yirmi soruda kartı bulmaktır. Yirmi soruda kartı bulmak gerçekten zordur. Çocuk ya tesadüfen karta rastlar, ya da çoğu kez olduğu gibi kartı bulamaz.

Somut operasyon devresindeki bir çocuk kartlara bakar, kafasında kartları sınıflar ve "Oyuncak gösteren bir kart mı? Otomobil resmi olan bir kart mı?" diye sorarak belirli kart sınıflarını elimine etmesini öğrenir. "Sınıfları elimine etme" becerisi ancak somut operasyonlar devresinde kendini gösterir ve bu nedenle doğru kartı bulabilme şansı daha yükselir.

Cinsiyet Rolleri : Somut operasyon devresinde gözlenen değişikliklerden biri de, çocuğun cinsiyet rollerinin (sex roles) değişmezliğini anlamasıdır. Üç veya dört yaşındaki çocuk kadın-erkek kavramını anlamıştır ve kadını, hem gerçek yaşamda hem de resimlerde, erkeklerden her zaman ayırt edebilir. Fakat bu yaşta çocuğun anlamadığı cinsiyetin sürekli oluşudur. Ancak beş yaşına geldiğinde çocuk cinsiyetin sürekli olduğunu anlar ve elbise değiştirmek ya da saç uzatmakla cinsiyetin değişmeyeceğini kavrar. Bir anlamda daha önce nesnelere uyguladığı "kitlelerin değişmezliği" kavramını, bireyin cinsiyetine uygulamaya başlamıştır.

Hayal ve Gerçek : Somut operasyon devresinde çocuk gerçek dünya (reality) ile hayal dünyası (fantasy) arasındaki farkı da kavramaya başlar. Daha önce ana-babanın söylediği masalları gerçekmiş gibi dinleyen çocuk, bu devrede masalın gerçek olmadığını anlar ve bu kavrayış içinde masalları dinler. Çocuklar yeni yıl civarında hediye getirdiği kabul edilen Noel Baba'ya uzun süre inanırlar. Amerika'da yapılan bir araştırma çocukların 6,5 yaşına kadar Noel Baba'ya inandıklarını, daha sonra onun gerçek değil bir hayal kişiliği olduğunu anladıklarını göstermiştir (Benjamın, Langley, & Hall, 1977).

Bu yaş kültürden kültüre ve her kültür içinde çocuğun içinde bulunduğu sosyal ortama göre biraz değişebilir. Örneğin, erken yaşta çalışmaya başlayan ve para kazanarak ailesini desteklemek zorunda kalan çocuğun hayal ile gerçek arasındaki ayrımı daha erken yapacağı beklenir. Yukarıda adı verilen araştırmacıların gözlemleri böyle bir hipotezi destekler yöndedir.

Anlatılanlar özetlenirse operasyon öncesi devreden somut operasyonlar devresine geçen çocuğun bilişsel alanda başardığı değişiklikler üç temel grupta toplanabilir:

(1) Çocuk nesnelerin ve olayların renk, biçim, yükseklik gibi dış duyusal özelliklerinin baskısından kurtulup, onların kitle, hacim, sayı gibi iç özelliklerini kavrayabilecek hale gelir. Bu değişiklikler çocuğun cinsiyet anlayışında, sayı kavramının gelişmesinde, mekân ilişkilerini kavramasında kendini gösterir.

(2) Okul çağındaki çocuk bir olayı diğer insanın gözüyle görebilmeyi zamanla daha iyi becermeye başlar. Operasyon öncesi devrede çocuğun düşün-

ce tarzını Piaget *ego-merkezli* (egocentric) düşünce olarak tanımlar. Ego-merkezli olmaktan kurtulup, diğer kişinin gözüyle dünyayı görebilmek çocuğun sosyal ilişkilerinde yeni bir aşamaya yol açar.

(3) Çocuk dış dünyadaki nesnelerin yerine kafasında geliştirdiği semboller ve zihinsel operasyonlar aracılığıyla işlemler yapmaya başlar. Gördüğü nesneleri sınıflar, sınıflar arasındaki ilişkileri gözler ve dış dünyada bir değişiklik yapmadan kendi zihin dünyasında o yaşa göre oldukça karmaşık zihinsel buluşlara ulaşır.

Tabii çocuk bu değişiklikleri beş yaşına girdiği doğum gününde yapmaz. Yukarıda özetini verdiğimiz değişiklikler uzun bir zaman süresi içinde oluşmaya devam eder. Çocuklar arasında gelişme süreleri bakımından bazı farklılıkları olabilir. Bazı çocuklar 7-8 yaşında bazı zihinsel operasyonları geliştirirken, bazıları 9-10 yaşında bu gelişmeyi tamamlar. Fakat bilişsel gelişmenin her çocukta gösterdiği yön, gittikçe soyutlaşan ve karmaşıklaşan bir zihinsel operasyonlar dizisidir.

Oniki ile Onsekiz Yaş Arasında Bilişsel Gelişim

Bu devrede zihinsel gelişim somut operasyonlardan *formel operasyonlara* (formal operations) geçer. Formel operasyonlar düzeyine gelen birey artık yetişkin dünyasıyla tam bir iletişim içine girmeye hazırdır, çünkü bilişsel gelişimin en son aşamasına gelmiştir. Formel operasyonlar gelişirken bireyin kişilik yapısı da gelişir ve bireyin ahlak anlayışında olduğu kadar, kendini algılayışında da temel değişiklikler yer alır.

Piaget'ye göre formel operasyonların gelişimi 12 ile 14 yaş arasında bir devrede başlar. Operasyon öncesi çocuk eliyle nesnelerin yerlerini değiştirip belirli bir sıraya koyabilir. Somut operasyonlar devresindeki çocuk düzenlemeyi semboller aracılığıyla zihninde yapabilir. Formel operasyonlar devresinde ise çocuk semboller düzeyinden bir aşama ötesine giderek *düşünce* düzeyine ulaşır. Bu düzeye ulaşan bir çocuk, belirli bir sorunu çözebilmek için değişik hipotezler geliştirir ve her hipotezi birer birer dener. Çocuğun düşüncesine ve sorunlara yaklaşmasına bir düzenlilik, formel yapı, akıl yürütme süreci gelmiştir. Somut operasyonlar devresindeki çocuk *var olan*' nesneleri gösteren sembollerle düşünürken, formel operasyonlar devresindeki çocuk *olası* (muhtemel) seçenekler üzerinde düşünebilir.

Mantıksal düşüncenin kendini gösterdiği düşünce tarzlarından biri *tümden gelimdir*. Tümden gelim düşünme tarzında (deductive reasoning) belirli bir genelleme, doğruluğu kabul edilen bir temel düşünce alınır ve bu düşüncenin doğurduğu olasılıklar bulunur. Bu düşünce genellikle şu tip cümle yapısıyla kendini gösterir: Eğer *A* doğruysa, o zaman *B*'nin doğru olması gerekir. Örneğin, "Eğer Erikson'un kuramı doğruysa, o zaman 12 yaşındakilerin düşüncelerinde formel operasyonlar gözleyebilmeliyiz."

Küçük çocuklarda gözlenen daha fazla *tümevarım* (inductive reasoning) türünden akıl yürütmedir. "Annem köpekten korkmuyor, babam köpekten korkmuyor, öyleyse benim de köpekten korkmamam gerekir" gibi. Bu tip akıl yürütme türünde çocuk, tek tek deneyimleri aracılığıyla bir genellemeye ulaşır. Yetişkinler hem tüme varım hem de tümden gelim akıl yürütme biçimlerini kullanırlar. Bilişsel aşamasının bu devresine gelen çocuk, 14 yaşından sonra, aynı bir yetişkin gibi, her iki tür akıl yürütmeyi de kullanabilir.

Her birey formel operasyonları tam anlamıyla geliştirmeyebilir. Bilimsel düşünmenin ve mantıksal konuşmanın son derece önem verildiği Batı uygarlığında dahi, yetişkinlerin ancak %60'ının tüm formel operasyonları geliştirebildiği tahmin edilmektedir. Bilim ve teknolojinin toplumsal ve kültürel yaşantıların temeli olmayan diğer uygarlıklarda, bu oranın daha da düşük olduğu düşünülmektedir.

Piaget bu durumu bir etkileşim olayı olarak yorumlar, başka bir deyişle bilişsel bakımdan formel operasyonlara hazır hale gelen birey, çevreden bu yönde uyarım ve teşvik görürse gelişmesini tamamlar, toplumsal çevre bu düşünsel gelişmeyi beğenmiyorsa ve birey kendini mantıksal düşünmesinden dolayı toplumdan yabancılaşmış hissediyorsa, bu tip düşünmeden uzaklaşır (Inhelder & Piaget, 1958).

Yukarıdaki açıklamaya ek olarak Piaget, içinde yetiştiği kültürel ve toplumsal çevrenin çocuğun bilişsel gelişimini şu şekilde etkilediğini açıklar: Çocuk bir, aşamadan diğerine, daha önceki aşamadaki düşünce tarzı yetersiz kaldığı ve çevresine uyum yapabilmek için zorlandığı için geçer. Bazı toplumlarda çocuk formel operasyonları kullanmak için zorlanmaz, doğa ve toplum çevresine uyumunu somut operasyonlar aşamasındaki düşünce tarzıyla yapabilir. Belki de bilim ve teknolojinin baskın olmadığı tarım ülkelerinde, formel operasyonların gelişmesi bu nedenle durur.

Bilimsel ve teknolojik bilginin her aşamada gerekli olduğu endüstrileşmiş ülkelerde, formel operasyonlara dayalı düşünce biçimi, bireyin eğitimini başarıyla tamamlayıp doktor, mühendis, bilgi işlem uzmanı gibi başarılı bir meslek sahibi olabilmesi için gereklidir. Böyle toplumlarda eğitimin temelini formel operasyona dayalı düşünce oluşturur.

Ahlaksal Düşüncenin Gelişmesi : Şimdiye kadar sözünü ettiğimiz algılama ve düşünsel gelişme, çocuğun nesneler ve olaylarla ilgili bilişsel gelişmesini ifade eder. Çocuk insan ilişkilerini de algılar ve bu alandaki bilişsel gelişme onun ahlaksal (moral) düşüncesinin temelini oluşturur. Kohlberg ahlaksal düşüncenin gelişmesini, Piaget'nin kuramına dayandırmış ve ahlaksal düşüncenin gelişmesini gösteren yedi aşamalı bir tablo oluşturmuştur (Kohlberg & Elfenbein, 1975; Walker 1980). Bu tabloya göre çocuk en somut ve yüzeysel ahlak anlayışından en soyut ve derin bir ahlak anlayışına ulaşır. Aşamaları kısaca özetleyerek gözden geçirelim.

1. Aşama. Ceza (punishment) ve *itaat* (obedience) *yönelimi* : Davranış bütünüyle dışardan denetlenir. Dışarıdan gelen emirler, cezalar ve ödüllemeler davranışın yönünü belirler. Cezalandırılan davranış kötü, ödüllendirilen davranış iyidir. Gücü elinde tutan otoritenin (yetişkinlerin) her dediği doğrudur.

2. *Aşama. Bireysellik* (individualism), *amaca yönelik değiş tokuş* (instrumental exchange) : Bireyin gereksinmelerini gideren her şey doğrudur. Karşısındakiyle doğru dürüst bir alış veriş ve değiş tokuş kurabilmek bir kimsenin doğru yolda olduğunu gösterir. Bireyler arasındaki anlaşma ve söz vermelere değer verilir.

3. *Aşama. İyi çocuk yönelimi*: Diğerlerini, özellikle kişinin aile üyeleri gibi yakını olan kimseleri memnun etmek için yapılan hareketler doğrudur. Bireyin kendisinden bekleneni yapması en doğru hareket biçimidir.

4. *Aşama. Yasa ve düzen* (law and order) *yönelimi*: Çocuğun algılaması aile sınırlarını aşmış ve tüm toplumu kapsamaya yönelmiştir. Bireyin görevini yapması, yasalara boyun eğmesi, yasayı temsil eden otoriteyi dinlemesi ahlaksal davranış olarak görülür.

5. *Aşama. Toplumla sözleşme* (social contracts) *yönelimi* :Yasalar önemlidir, ancak bu aşamada yasalar, istendiğinde değiştirilebilen sözleşmeler olarak görülür. Yasaların amacı toplumun büyük kesimine hizmet edebilmek olduğuna göre, sırası geldiğinde bu amacı gerçekleştiren diğer seçeneklerin düşünülmesinde de bir sakınca olmamalıdır. Sözleşme ve anlaşmalar bir kez yapıldıktan sonra her iki tarafı da bağlayıcı bir özellik taşır.

6. *Aşama. Evrensel ahlak ilkeleri* (universally ethical principles) : Bu aşamada bireyin düşünüşünü temel ahlak ilkeleri belirler. Ahlak ilkeleriyle yasalar arasında çoğu kez bir çelişki olmadığı için, ahlak ilkelerine uyan birey kendiliğinden yasaya uygun davranmış olur. Ne var ki, yasa ve ahlak ilkeleri arasında bir çelişki olduğunda, bireyin ahlak ilkelerine uyması beklenir.

7. *Aşama. Kutsallıktan kaynaklanan ahlak anlayışı* : Bu aşamada birey kendini, içinde yaşadığı toplumu, insan ırkını aşan evrensel bir düzen kurmaya çabalar ve bu kutsal düzenin bir parçası olarak her şeyle uyum içinde yaşamaya yönelir. Bu tip düşünüşün temelinde Mevlana'nın, Yaratıcı'ya duyulan sınırsız sevgi ve bağlılığın yattığı, "Gel ne olursan gel, evimiz gönül evidir, kapısı herkese açıktır" anlayışı yatar.

Kohlberg'e göre bu gelişim aşamaları evrenseldir ve her aşama kendinden bir önceki aşama gerçekleştikten sonra kendini gösterir. Çocuk "diğer kimsenin" görüşünün, olaya bakışının farkına varıp, onu kendi düşüncesiyle ilişki haline getirebildiği oranda ahlaksal gelişme devam eder. Fakat, her bireyde ahlaksal gelişme aşamalarının tümünün gelişmesi beklenemez. Sosyal ve kültürel çevresine bağımlı olarak her birey kendi koşulları içinde ahlak gelişmesini sürdürür. Bu nedenle bireyler arasında aşama farklılıkları gözlenebilir.

"Ahlaksal düşüncenin gelişim düzeyi ile, bireyin ahlaksal davranışı arasında bir ilişki var mıdır?" sorusu psikologları sürekli ilgilendirmiştir. Bu konuda yapılan araştırmalar kesin bir sonuca ulaşamamış ve psikologlar açık seçik bir genellemeye gidememişlerdir. Varılan en belirgin sonuç sudur: Ahlaksal düşünce bireyin ahlaksal davranışını belirleyen değişkenlerden biridir. Ahlaksal davranışı, yasaklanan davranışın çekicilik derecesi, bireyin içinde bulunduğu grubun baskısı, yakalanma ihtimalinin düşük veya yüksek olması gibi başka faktörlerde etkiler. Her bireye göre değişkenlerin değeri farklı olabileceğinden, bu konuda herkes için geçerli bir genelleme yapmak zordur.

6. SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİM

Çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi duyusal, hareketsel ve bilişsel gelişime paralel olarak oluşur ve değişik aşamalardan geçerek onun topluma girmesini hazırlar. Aşağıda sosyal ve duygusal gelişimin her basamakta gösterdiği temel özellikleri inceleyeceğiz.

İlk İki Yılda Görülen Sosyal ve Duygusal Gelişim

İlk iki yıl çocuğun kişiliğinin yapılaşmasında önemli rol oynar. Erikson'un kuramına göre (Erikson, 1963) çocuğun güven duygusunu geliştirmesi, onun yaşamında en önemli rolü oynayan annesiyle olan ilişkisinin türüne bağlıdır. Çocuk, annesinin kendini bırakıp gitmeyeceğine ve annesinin kendisine önem verdiğine inanırsa, *güven* (trust) duygusu doğal olarak gelişir. Çocuk annesinin kendisiyle sürekli beraber olacağına ve kendisine önem vereceğine inanamazsa, onda *güvensizlik* (distrust) duygusu gelişir.

Çocuğun ilk iki yıl içinde geçtiği duygusal ve sosyal aşamaları üç temel basamakta toplayabiliriz (Houston, Bee, & Rimm, 1983):

1. Doğum- 5 ay : Çocuk henüz kimseye bağlılık geliştirmiş değildir. Bu aşamada çocuk yabancılara ve kendini besleyen herkese gülümser. Beş ay civarına doğru çocuk kendisine bakan annesiyle özel bir bağlantı kurmaya başlar bağlılık dereceli olarak gelişir.

Öğrenme psikologları çocuğun annesine ve babasına bağlanmasını, "öğrenme sonucu" ortaya çıkan bir davranış olarak görürler. Bu görüşe göre çocuk, beslenme ve bakım sonucu kendini iyi hissetme duygusuyla, ana-babasının yanında olmasını çağrışım haline sokar. Bilişsel gelişmeyi temel alan psikologlar ise, bağlanmanın temelinde çocuğun zihinsel gelişmesini görürler. Onlara göre çocuk nesnelerin sürekliliği kavramını geliştirmeden, annenin ya

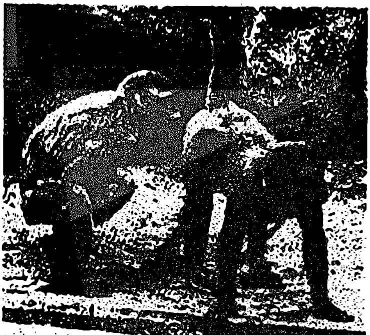
Resim 10.9 Annelerin çocuklarıyla kurdukları ilişkinin türü güven duygusunun temelini oluşturur.

da babanın her zaman aynı kimse olduğunu kavrayamaz. Bu nedenle, bilişsel gelişim çocuğun sosyal ilişkilerinin temelini oluşturur.

2. *5-10 ay* : Özel bağımlılık devresi. Çocuk kendisine bakan kimseye, çoğunlukla anneye özel bir bağımlılık geliştirir, ona daha çok gülümser, o yanından ayrıldığı zaman huzursuz olur, aşina olmayan sosyal durumlarda sığınılacak bir kucak olarak onu görür.

3. *10-24 ay* : Çocuk yavaş yavaş diğer kimselere, anneye olduğu kadar kuvvetli olmasa da, bağlılık geliştirmeye başlar. Baba, bakıcı kadın, büyük anne, abla, abi gibi kimseler çocuğun bağlandığı kimseler arasına girer. Fakat bu kimseler annenin yerini alamaz, çocuk en kuvvetli bağını ikinci aşamada annesiyle kurmuştur ve anneye bağlılık, bu aşamada kuvvetini kaybetmez.

Erikson'un kuramını hayvanlar üzerinde yapılan gözlemler de destekler. Harlow adlı Amerikalı psikoloğun şempanze yavruları üzerinde yaptığı araştırmalar, ilginç bulgular ortaya koymuştur (Harlow & Harlow, 1972; Suomi & Harlow, 1971). Erken yaşta annesinden ve diğer şempanzelerden ayrılarak yalıtılmış bir ortamda yetişen şempanze yavruları, yetişkin duruma gelince son derece yetersiz davranışlarda bulunurlar. Diğer şempanzelerle oynayamaz, cinsel ilişkiyi normal uygulayamaz ve kendi çocukları olduğunda, onları nasıl yetiştireceklerini bilemezler.



Resim 10.10 Soldaki erkek şempanze cinsel ilişki için uygun pozisyona geçememektedir.

Şempanze yavrusu doğumdan sonra ilk 7-8 ay yalıtılmış ortamda bırakılıp, daha sonra sosyal ortama konursa, ayrı kaldığı ilk ayların olumsuz etkisi büyük olur ve hiçbir zaman yerine konamaz. Geriye dönüşümü olmayan bir olumsuz etki şempanzenin yaşamında her zaman kendini gösterir. Bu gözlemlere bakarak şempanze yavrularının doğumdan sonraki ilk aylarının sosyalleşme açısından *kritik bir devre* oluşturduğunu söylemek yerinde olur.

İnsan yavruları üzerinde şempanze yavrularıyla yapılan türden araştırmalar yapılmamıştır. Fakat çocuğun içinde yetiştiği değişik aile ortamlarını inceleyen Ainsworth adlı psikolog, şempanzelerde gözlenen bulgulara son derece benzer süreçlerin insan bebekleri için de geçerli olduğu sonucuna varmıştır (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Ana-babaya karşı güven duygusu geliştiremeyen çocuklar, ilkokul çağında arkadaşlık kurmakta, beraber oyun oynamakta zorluk çekerler ve dersle ilgili konulara diğer çocuklara göre daha az ilgi duyarlar.

Çocuğun ilk yıllarındaki sosyal ve duygusal gelişimi, besbelli ki bireyin daha sonraki yıllardaki sosyal ve duygusal davranışlarının temelini oluşturur.

Çocuğun ilk yıllardaki sosyal ve duygusal gelişimini onun bilişsel gelişiminden ayrı düşünemeyiz. Her iki gelişim birbirini etkiler. İyi bir ortamda yetişen çocuk daha çabuk bilişsel gelişimini tamamlar. Buna karşılık bilişsel zemin çocuğun daha etkin sosyal ve duygusal ilişkiler geliştirmesine yol açar. Sağlıksız ilişkiler ortamında yetişen başka bir çocuk ise bilişsel gelişimi yönünden gecikir ve bu gecikme sosyal ve duygusal gelişmenin gecikmesine yol açar.

İki ile Beş Yaş Arasında Sosyal ve Duygusal Gelişim

Bu devrede çocuk kendi girişimiyle ve diğerlerinden bağımsız olarak işler becermeye çalışır. Giyeceğini kendisi seçmeye çabalar, ayakkabısını kendisi bağlamak ister, sokakta çıkıp oynamak ister. Bedensel gelişimi ve dil olanakları çocuğun çevresiyle daha bağımsız ilişkiler kurmasına olanak verir. Çocuğun isteklerine tümüyle uyan ana-babalar, çocuğun sınır tanımayan istekleriyle karşılaşabilirler. Çocuğa bir derece özgürlük tanıyarak kendi istediklerini yapmasına olanak sağlamak, fakat bunu ölçülü bir biçimde yaparak çocuğu tamamıyla başıboş bırakmamak, gerçekleştirilmesi zor bir görevdir. Bu devrede ana-baba, çocuğu hem ezmeden hem de başıboş bırakmadan zor dengeyi kurmaya çalışır.

Çocuğun bağımlılık davranışı bu devrede kendini pek göstermez ve çocuk sanki annesine hiç gerek duymuyormuş gibi hareket eder. Fakat zor durumlarda kaldığında, "başı sıkıştığında" ilk başvuracağı ve yardıma çağıracağı kişi annedir. Bir yandan anne desteğine olan gereksinmesi, diğer yandan bağımsız bir birey olarak kendi istediğini yapma isteği çocuğu etkiler (Rappoport, 1972).

Çocukların sosyal gelişmesinin bir parçası olarak oyun davranışları da bir gelişme gösterir. Daha önce etrafında gördüğü her oyuncağa saldıran ve "başkasının oyuncağı" kavramını anlamayan bebek, bu devrede *paralel oynayan* çocuk durumuna gelir. Paralel oyunun özelliği, her çocuğun kendi oyununu diğer çocuğun oyununa karışmadan, onun yanı sıra oynamasıdır. Daha sonra oyun ilişkilerindeki gelişim *işbirliğine dayalı oyun* aşamasına gelir. İşbirliğine dayalı oyunda her çocuk aynı oyun içinde yer alır ve farklı görevler yüklenir: "Ben anne olayım, sen doktor ol, sen bakkal ol" gibi. Holmberg (1980) çocukların oyun davranışlarını gözlerken, bazı çocukların diğerlerinden daha iyi işbirliği kurduklarını, iyi ilişkiler geliştirmede diğer çocuklardan daha üstün ol-

Resim 10.11 Emin gördüğü ortamda annesine gereksinmesi yokmuş gibi davranan çocuk, bir yabancı ortama girince hemen annesinin eteğine yapışır.

dukIarını gözlemiştir. Holmberg iyi ilişkiler kuran çocukların, bebekken güven duygusunu sağlıklı bir biçimde geliştirdiğini savunur. Bu görüş Erikson'un gelişim kuramına uygundur.

Beş ile Oniki Yaş Arasında Sosyal ve Duygusal Gelişim

Bu devrede çocuk okula gitmeye hazırlanır. Okula başlayan çocuktan bazı zihinsel ve sosyal beceriler kazanması beklenir. Çocuk beklentilerin farkındadır ve okuldaki başarısı beklentilere uyarsa kendisini başarılı, uymazsa başarısız hisseder. Erikson çocuğun sosyal gelişmesiyle ilgili kuramında bu devredeki iki uçlu boyutu *çalışma* (industry) ve *aşağılık* (inferiority) duygusu olarak tanımlar. Çalışma, bireyin okulda öğrenmesi gereken becerileri kazanabilmesi gereken çabayı ifade eder; aşağılık duygusu çocuğun başarısız olduğu zaman kendisini nasıl algılayacağını belirtir.

Erikson, çocuğun ilk yaşlarda kazandığı temel güven duygusuyla okuldaki başarısı arasında bir ilişki olduğunu savunur. İyi bir ana-baba ilişki ortamı içinde yetişen çocuk, temel güven duygusunu kazandığı için, okulun kendisine getirdiği yeni öğrenme aşamalarını korkmadan karşılayabilir ve başarılı olur. Temel güven duygusunu kazanamamış çocuklar ise tam başarı gösteremezler. Çok sayıda araştırma Erikson'un beklentilerini desteklemiştir (Bradley & Caldwell, 1976; Hess, Shipman, Brophy & Bear, 1969.)

Bilişsel gelişmesinin hızlı olduğu ve okulda birçok beceriler öğrendiği bu devrede, çocuğun sosyal ilişkilerinde de bir süreklilik ve tutarlılık görülür. Okula başlamadan önce kız veya erkek demeden karışık bir biçimde grup kuran ve oynayan çocuklar, ilkokul çağında kendi cinsinden olan çocuklarla oyun oynamayı yeğlerler. Kızlar, kız çocuklarının oluşturduğu kendi grupları içinde, erkekler erkek çocuklarından oluşan grupları içinde oyun oynarlar. Freud'un kuramını izleyen psikologlar bu davranışı *örtük* (latent) cinsiyet dürtüsüyle açıklarlar. Onlara göre cinsel dürtü ilkokul devresinde örtük bir biçimde gelişir ve davranışta kendini göstermez.

Kohlberg ise, bu çağda çocukların kendi cinsiyetlerinin sürekliliğini keşfettiklerini ve eşcinsel grup içinde seks rollerini öğrenmeye başladıklarını ileri sürer (Kohlberg, 1966). Eşcinsel oyun davranışının nereden kaynaklandığını henüz bilmiyoruz. Bu devre için söylenebilecek en kesin şey, bu yaştaki çocuklar arasında arkadaşlığın gittikçe önem kazandığıdır. Arkadaşlığın önem kazanması, bundan sonraki ergenlik devresinde de sürer ve yaşıt gruplarının baskısı, ailenin etkisine denk, hatta ondan daha da üstün olmaya başlar.

Çocuk arkadaşlıklarının nasıl geliştiği ve hangi boyutları kapsadığı psikologların gittikçe ilgisini çeken bir alan olmaya başlamıştır. Bu konuda şu sorular psikologların ilgisini çekmektedir: Çocuk en erken hangi yaşta "arkadaş" edinmeye başlar? Çocukluk arkadaşlığı ne kadar sürer? Arkadaşlık kurmada çocuklar arasında farklılıklar var mıdır ve farklılıklar ileriki yaşlarda da devam eder mi?

Bu soruları bir kültür içinde inceleyebileceğimiz gibi, kültürler arasında da inceleyebiliriz: Amerikan çocuklarının - hem kız hem de erkek - arkadaşlık kurma biçimleri ve ilişkileriyle Türk çocuklarının arkadaşlık kurma biçimleri ve arkadaşlık ilişkilerinin türünde farklılıklar var mıdır? Böyle karşılaştırmalı araştırmalar bizi sosyal ortamın çocuğu nasıl ve ne yönde etkilediği konusunda aydınlatıcı bulgulara götürür.

On iki ile Onsekiz Yaş Arasında Sosyal ve Duygusal Gelişim

Özdeşleşme ve arkadaşlık bu devredeki sosyal ve duygusal gelişimin iki önemli yönünü oluşturur. Önce özdeşleşme sürecini gözden geçireceğiz, daha sonra ergenlik çağındaki arkadaşlık konusunu tartışaçağız.

Özdeşleşme : Bu devreye ergenlik çağı adını veriyoruz. Ergenlik çağında gelişmekte olan bireyin kendi benliğini bulması ve tanımlaması, başka bir deyişle *özdeşleşmesi* (identity acvhievement) en önemli basamağı oluşturur. Erikson bu aşamada bireyin, hem cinsel hem de mesleksel olarak, benliğini oluşturma çabası içinde olduğunu düşünür.

Erikson'un kuramını temel alarak araştırmalarını sürdüren James Marcia (1980) özdeşleşmeyi şu boyutlar içinde değerlendirir:

Benlik
(1) içseldir,
(2) birey tarafından yapılandırılır,
(3) dinamiktir,
(4) bireyin yeteneklerini, inançlarını ve her alandaki yaşantılarını kapsar.

Marcia'ya göre bu yapı ne kadar iyi gelişirse, birey kendi özelliklerinin ve "bireyselliğinin" o kadar farkında olur ve kendisinin kuvvetli ve zayıf taraflarını o kadar iyi görür. Bunun sonucu olarak da daha gerçekçi bir benlik anlayışına ulaşır.

Marcia *özdeşleşme statüsü* (identity status) adını verdiği dört basamaklı bir kuram ileri sürer. Basamaklar sıra içinde gelişir, ne var ki herkes bu basamakların tümünü geliştiremeyebilir, bazı bireyler basamakların birinde takılabilir.

(1) *Dağınıklık* (moratorium): Birey özdeşleşmesini oluşturmak için var olan seçenekleri henüz gözden geçirmemiş ve bir seçim yaparak kendini bir özdeşleşmeye adamamış ya da bağlamamıştır.

(2) *Körü-körüne bağlılık* (foreclosure): Birey kendisine daha önce öğretilen ana-babanın görüş ve değerlerine körü-körüne bağlıdır. İncelemeden ve kendisi bu konuda önemli bireysel bir deneyim geçirmeden, sanki kendi değerleriymiş gibi ana-babanın görüş ve değerlerini sürdürür.

(3) *Askıya almak* (diffusion): Birey "özdeşleşme krizi"nin tam ortasındadır. Daha önce inandığı bütün değerleri yeniden gözden geçirir. Bu devrede birey, henüz hiçbir görüş ve değere bağlanmadığı için, kendini havada hisseder.

(4) *Özdeşleşmenin başarılması* (identity achievement): Birey değer ve görüşleri gözden geçirmiş ve kendi için en uygun bulduğu bir özdeşleşmeye kendini adamış ve bağlamıştır. Özdeşleşme geniş kapsamlıdır, içine bireyin genel yaşam ve mesleksel amaçlarını alır.

Araştırmalar, özdeşleşmenin başarılmasının 18-24 yaşları arasında gerçekleştiğini gösterir. Erikson aşamaların daha erken yaşlarda oluştuğunu ileri sürmüştü. Araştırma sonuçları ise, özdeşleşme gelişmesinin uzun süre devam ettiğini ve bireyden bireye değişen bir gelişim temposu gösterdiğini kanıtlamaktadır.

Bir süredir tartışageldiğimiz bilişsel, ahlak ve özdeşleşme gelişim aşamalarının birbirleriyle ilişkisi var mıdır? Sorunun cevabı "evet"tir. Bourne (1978) formel operasyonlar devresine ulaşan bireylerin, daha kolaylıkla özdeşleşmeyi başarabildiklerini göstermiştir. Zihinsel gelişimin hızı, hem ahlaksal hem de özdeşleşme gelişiminin hızıyla ilişkilidir.

Araştırmalar bu ilişkiyi kesin olarak gösteriyor, ancak hangi alanın daha önce geliştiğini kesinlikle bilmiyoruz. Birey 12-18 yaşları arasında üç alandaki (bilişsel, ahlak ve özdeşleşme) en önemli gelişmelerini tamamlar. Piaget gelişimin olabilmesi için, ilk adım olarak çocuğun bir *dengesizliğin* (disequilibrium), bir yetersizliğin farkına varması gerektiğini söyler. 12-18 yaş arası, ergenin en arayış içinde olduğu, ana-baba ve çevresine en çok ters düştüğü ve kendisiyle toplum arasındaki dengesizliği en yoğun olarak yaşadığı bir devredir.

Ergenlik Çağında Arkadaşlık : Bireyin en büyük bilişsel, duygusal gelişme gösterdiği ve her şeyi eleştirip, soruşturup kendine özgü yeni bir dünya kurmaya çalıştığı ergenlik çağında (adolescence), gencin dayanabileceği en önemli güven kaynağını arkadaşlık oluşturur. Her konuda dengesizlik içinde olan ve denge oluşturmaya çalışan çocuk, arkadaşlık konusunda dengesizlik içinde değildir. Bu yaşlarda yaşıtlarının çocuk üzerindeki etkisi, çoğu kez ailenin etkisi kadardır, hatta bazı ülkelerde, ondan da büyüktür.

Amerika Birleşik Devletleri'nde bu yaş grubuna, "onlu yaştaki kimse" anlamına gelen *teenager* adı verilir. Bu grup onüç ile ondokuz arasındaki yaşları kapsar. Teenager'lık döneminin kendine özgü belirli psikolojisi olduğu kabul edilir ve doğal olarak herkesin bu aşamadan geçmesi beklenir. Türkiye'de biz böyle bir kategori geliştirmiş değiliz. Bu yaştaki çocukların daha önceki yaşlarda olduğu gibi, her şey üzerinde kolaylıkla aynı görüşleri paylaşmadığını biliriz, ne var ki arkadaş grubunun aileden daha önemli olduğunu söyleyemeyiz.

Amerikalı psikologların birçoğu, bu yaş grubundaki gençlerle ilgili araştırma yapıp bulgularını tartışırken, sanki kendi bulguları, o yaş grubundaki bütün dünya çocuklarını kapsarmış gibi akıl yürütürler. Psikologların yaptığı en önemli hata, insan davranışını incelerken, bireyin içinde yetiştiği kültürel ve sosyal ortamın etkisini hesaba katmayışlarıdır. Türkiye'de 12-18 yaş arasında gençlerin davranışlarının özellikleri, Amerika'lılarınkinden farklıdır. Bu fark, iki ülkedeki aile yapısı, ana-babanın çocuklarıyla kurdukları ilişkinin türü ve kültürün aile üyelerinin ilişkilerini düzenleyen değer ve görüşlerindeki ayrılıklardan doğar.

Amerika'da yapılan araştırmalar 13-15 yaşları arasındaki çocukların en çok arkadaş grubunun etkisinde kaldığını gösterir (Coleman, 1980). Kendine güveni en az olan, özdeşleşme gelişmesinin en karışık noktasında bulunan bireylerde arkadaşlar daha fazla etkin olur. Bilişsel gelişiminde formel operasyonlara geçmiş, ahlaksal gelişiminde belirli ilkelere ulaşmış birey arkadaşlarının etkisinden bağımsız karar verebilir. Yapılan araştırmalar, aileyle olan ilişkinin kuvveti ve türünün en önemli etkenlerden biri olduğunu gösteriyor. Görülüyor ki duygusal gelişim, bilişsel gelişim, ahlaksal gelişim ve sosyal gelişim elele gitmekte, birbirlerini etkileyerek bireyin gelişiminin tümünü belirlemektedir.

7. TEMEL GELİŞİM SÜREÇLERİ

Bireyin gelişiminde önemli rol oynayan biyolojik kaynaklı ve çevreden gelen etkilere, yetişkinlik devresine geçmeden önce yeniden bir göz atalım; bireyin doğuştan getirdiği biyolojik etkenlerin olduğu kadar çevrenin de gelişim üzerindeki etkisini böylece iyi anlayabiliriz.

Çocukluk Süresince Biyolojik Etkiler

Çocuğun biyolojik gelişiminin altında olgunlaşmanın yattığını artık kesinlikle biliyoruz. Boyumuzun uzaması, elin kolun büyümesi için yeni bir beceri öğrenmemize gerek yok. Zamanı gelince organlar gelişmesini yapar, zamanı gelince bu gelişme durur. Bebeğin oturması, emeklemesi, yürümesi gibi hareket gelişmesi de olgunlaşmaya dayalı bir süreçtir.

Düşüncenin ve algılamanın gelişmesinde de olgunlaşma önemli bir rol oynar. Beynin gelişmesi çocuk doğduktan sonra devam eder ve miyelinlenme yoluyla sinir hücreleri birbirlerinden daha bağımsız uyarma ve uyarılma olanağına kavuşur. Miyelin tabakası oluşurken beyinde başka bir süreç daha yer alır: Hücreler birbirleriyle bağlantı kurmaya ve işlevsel gruplara ayrılmaya başlarlar. Her iki süreç de olgunlaşmaya bağlıdır (Tanner, 1970). Olgunlaşmaya bağlı bu iki süreç beyinde yer almadan, ayakkabının bağını bağlamada gerekli olan el-kol hareketlerini bireyin koordine etmesi, bunun da ötesinde, daha açık seçik düşünebilmesi olanaksızdır. Demek oluyor ki olgunlaşma, bilişsel süreçlerin temelinde bulunan gerekli bir aşamadır.

Çocuğun mizacının, kısmen ana-babanın genetik etkisiyle yapılaştığına inanan bilim adamları bugün çoğunluktadır. Çocuğun genetik yapısı, onun bedensel ve psikolojik süreçlerinin her yönünü etkiler. Yüz yapısı, sesin tonu, ergenlik, gelişme çağındaki gelişmelerin sırası ve zamanlaması bireyin genetik yapısıyla ilgilidir.

Çevrenin Etkisi

Biyolojik süreçler gelişmenin temelini ve her aşamanın zamanını belirler ama, gelişmenin içeriğini etkileyen önemli faktör çocuğun içinde yetiştiği çevrenin özellikleridir. Aşağıda çevrenin üç ana boyutuna bakacağız: Ekonomik düzey, okul yaşantısı ve aile içindeki etkileşimin türü.

Ekonomik Düzey : Amerika Birleşik Devletleri'nde fakir ortamdan gelen çocukların zihinsel gelişmelerinin, zengin ortamdan gelen çocuklara göre daha yavaş olduğunu yapılan psikolojik araştırmalar göstermiştir. Bu farklılık 4 yaşından itibaren kendini göstermeye başlar. Hem zekâ hem de bilişsel gelişme ölçümlerinde kendini gösteren bu farklılık nereden kaynaklanır? Çevredeki hangi özellikler bu sonuçlara götürür?

Yukarıdaki soruya verilen cevaplardan biri, çocuğun beslenme biçiminde yatar. Fakir ortamdan gelen çocukların anneleri ya cahillik ya da parasızlık sonucu daha yetersiz beslendiklerinden, gebeliklerinin ilk günlerinden itibaren beslenme farklılıkları doğmaya başlar. Fakat Amerika'daki araştırmalar, yetersiz beslenme faktörünü ortadan kaldırdıktan sonra da, fakir ortamdan gelen çocukla, zengin ortamdan gelen çocuk arasında zekâ ve bilişsel gelişim farklarını ortaya koymuştur. Demek oluyor ki, beslenme yetersizliği iki grup arasındaki farklılıkları tümüyle açıklayamaz.

Yapılan araştırmalar, Amerika'da fakir annelerin çocuklarına daha az ilgi gösterdiklerini, çocuklarına karşı daha haşin ve sert davrandıklarını ve çocuğun ilgi ve isteklerini pek hesaba katmadan kendi isteklerini birinci planda tuttuklarını göstermiştir. Annelerin bu tip davranışları, çocuğun zihinsel ve duygusal gelişimini önler. Görülüyor ki, çocuk yeterli gıda alsa bile, bizzat fakirliğin kendisi, zihinsel gelişimi önler. Fakirlikle beraber gelen bir etkileşim türü vardır. İşte esas sorun, çocuğun ana-babasıyla bu cins etkileşiminde yatar.

Türkiye'de yapılan araştırmalar daha farklı özellikler ve sonuçlar verebilir. Eğitim yapmış, meslek sahibi ve dolayısıyla iyi gelir düzeyinde bulunan büyük şehirde oturan ana-babaların çocuklarıyla, küçük kasabada oturan ve orta gelirli bir aile ortamında yetişen çocukların zihinsel ve sosyal gelişmelerinin karşılaştırması yapıldığında iki grup arasında anlamlı bir fark bulunacak mıdır? Kişisel görüşüm küçük kasaba çocuklarının gelişimleri lehine bir fark bulunacağı yönündedir. Annesi evde oturan, çevresinde dede, hala, amca gibi kendisini seven kimselerden oluşan daha yoğun bir etkileşim ortamındaki kasaba çocuğu, annesi çalışan ve sabahleyin erkenden anaokuluna bırakılan büyük şehir çocuğundan daha süratli gelişir. Yukarıda ifade ettiğim beklenti yapılan araştırmalarla doğrulanırsa, ailenin gelir düzeyinin çocuğun gelişimiyle doğrudan bir ilişkisi olmadığı, çocuğun etrafındaki kişilerle kurduğu ilişkinin sayısının ve içeriğinin, çocuğun gelişimini belirleyen temel etkenler olduğu söylenebilir.

Okul : Okula gitmeyle bilişsel gelişim arasında bir ilişkinin bulunduğu gözlenmiştir. Okula giden çocuklarda gerek somut, gerekse formel operasyon devrelerinin gelişimi, okula gitmeyen çocuklara göre daha hızlı olmuştur. Okula gitmeyen çocukların büyük bir kısmı formel operasyonları geliştirememişlerdir (Sharp, Cole, & Lane, 1979). Okula gitmeyle bilişsel gelişim arasındaki ilişkiyi nasıl açıklayabiliriz?

İçinde bulunduğu bilişsel aşama, onun çevresine uyum yapmasında yetersiz kaldığı zaman, çocuk bilişsel gelişimin bir aşamasından diğer bir aşamasına geçer. Demek oluyor ki, formel operasyonları gerekli kılan bir çevre yarattığı için okul yaşantısı çocuğu gelişmeye zorluyor. Okula gitmeyen çocuk böyle bir gereksinmeye sahip değildir. Daha önce okula gidemeyip sonra okula gitme olanağı bulan çocuklarda formel operasyonların süratle geliştiği gözlenmiştir. Bu gözlem Piaget'nin kuramını destekler.

Aile İçindeki Yaşantı: Aile içindeki bireylerle çocuğun kurduğu ilişki, çocuğun gelişimini etkileyen en önemli etken olarak kendisini gösterir. Burada sorulacak soru şudur: "Hangi tür aile ilişkisi çocuğun gelişmesinde en verimli ortamı yaratır?" Baumrind (1972) üç çocuk yetiştirme türü tanımlar:

Resim 10.12 Okula yeni başlayan bu çocuğun yaşamına güçlü yeni bir faktör eklenmiştir: Öğretmen!

(1) *Bilinçli otorite* (authoritative): Çocuğun aile içinde önemli bir insan olduğu kuşkusuz kabul edilmiştir ve ana-baba çocuğa sevgi, ilgi ve onun gereksinmelerine duyarlılık gösterir. Sevgi ve ilginin yanı sıra, çocuğun neyi yapabileceği ve neyi yapamayacağı açık ve seçik bir biçimde belirlenmiştir ve temel ilkelerden hiçbir zaman vazgeçilmez. Örneğin, çocuk konuştuğu zaman onun söyledikleri dikkatle dinlenir ve her sorusuna, çocuk tatmin oluncaya kadar sabırla cevap verilir. Ancak, çocuğun kendi oyuncaklarını kendisinin toplaması söylenmişse bu görevinden hiçbir zaman affedilmez. Oyuncaklarını toplamadığı zaman çocuğa hatırlatılır ve çocuk uyum göstermezse mutlaka uygun biçimde cezalandırılır.

(2) *Baskıcı otorite* (authoritarian): Çocuktan yalnız itaat etmesi beklenir, onun düşünmeye, konuşmaya ve kendisine özgü bir dünya geliştirmeye hakkı yoktur. Ana-baba çocuk sevgisini ona gösterilen haşin ve sert disiplinle ifade eder.

(3) *Sınırsız hoşgörü* (permissive): Çocuğun her istediği yapılır, çocuğa hiçbir sınır tanınmaz, hiç ceza verilmez.

Gelişim psikologları, bu üç çocuk yetiştirme türünden ilki olan bilinçli otoritenin en verimli çocuk yetiştirme tarzı olduğunu söylerler. Bilinçli otoritenin hakim olduğu ilişkilerden oluşan bir aile ortamında, çocuk gelişimini daha iyi yapar ve yalnız bilişsel yönden değil, duygusal ve sosyal yönden de başarılı olur.

Etkileşim Faktörü

Biyolojik etkenler ve çevre özellikleri her bireyde sürekli etkileşim halindedir. Daha önce mizacı itibarıyla mızmızcı ve huysuz olan bir çocukla, uysal ve sakin mizaçlı bir çocuğun ana-babayla farklı türden ilişkiler geliştireceğini söylemiştik. Bu, bireyin doğuştan getirdiği özelliklerin, onun kendi çevresiyle etkileşerek nasıl psikolojik bir ortam yarattığına örnektir. Başka bir örnek olarak da, bireyin erken ya da geç ergenliğe ulaşması verilebilir. Erken boy atan, sesi kalınlaşan, sakalı çıkmaya başlayan erkek çocuğu, çevresindekilerden yetişkin muamelesi görmeye başlar. Çocuğun kendini algılayışı, kendine güven derecesi ve cinsiyet rolünü benimsemesinin hızı, ergînlik gelişmesini iki, veya üç yıl gecikmeyle yapan diğer bir çocuktan farklı olur. Her iki örnekte de biyolojik yapının verileriyle, çevrenin etkileşim içinde olduğunu görüyoruz.

Yalnız bedensel özellikler değil, zihinsel özellikler de çevreyle etkileşim halinde bireyin davranışını biçimlendirir. Konuşkan çocuk, az konuşan çocuktan daha farklı bir etkileşim geliştirir. Cinsiyetin sürekli olduğunu daha önce kavrayan çocuk, bunu geç kavrayan çocuktan daha farklı arkadaşlıklar geliştirir. Bilişsel gelişmesi süratle oluşmuş ve formel operasyonlar devresine girmiş biri, formel operasyonlara girmemiş yaşıtına göre, daha farklı bir okul başarısı ve arkadaş grubu geliştirir. Söylediklerimiz, çocuğun bir bütün olarak geliştiğini gösterir. Bedensel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişme alanları birbirleriyle ilişki halinde, birbirlerini etkileyerek gelişir.

Birey 18 yaşından sonra gelişmeye devam ediyor mu? Yetişkinlik devresini gelişimin bir parçası olarak ele alabilir miyiz? Son zamanlarda psikolojide bu alanda büyük ilgi belirmiştir. Bu ilginin sonucu olarak psikologlar, yetişkinlik ve yaşlanma devrelerini gelişim kavramları içinde ele alıp incelemeye başlamışlardır. Aşağıda, gelişim yaklaşımı içinde yetişkinlik ve yaşlanma devrelerini gözden geçireceğiz.

8. YETİŞKİNLİK VE YAŞLANMA

Yetişkinlik çağında da öğrenmeye ve bir anlamda gelişmeye devam ederiz. Son zamanlarda *yaşam-boyu-gelişme-psikolojisi* (life-span developmental psychology) bir alan olarak Amerikan psikolojisine girmiştir. Bu alanı inceleme konusu olarak seçen psikologlar, gelişme sürecinin çocuktaki kadar belirgin olmasa da, yetişkinde de kendine özgü bir biçimde devam ettiğini kabul ederler. Aşağıda bedensel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişme boyutlarını yetişkinlik ve yaşlanma devrelerinde ana hatlarıyla inceleyeceğiz.

Yetişkinlik ve Yaşlanma Süresince Bedensel Gelişim

Bedensel fonksiyonların yaşlanma sonucu nasıl değiştiği üzerinde araştırma yapan psikologlardan biri Shock'dır (1962). Diğer bedensel işlevlerin yanı sıra kalbin ve ciğerlerin işleyişini inceleyen Shock, insan bedeninin en verimli çalışma devresinin 25-30 yaşları arasında gerçekleştiğini gözlemiştir. Otuz yaşından sonra bireyin bedensel faaliyetlerinde yavaşlama başlar. Bu yavaşlama bireyin organlarının yenilenmemesinden kaynaklanır. 25-30 yaşına kadar insanların ciğer ve kalplerinde bol miktarda yedek hücre bulunur. Otuz yaşından sonra yedek hücre sayısı azalır ve harcanan hücrelerin yerine yenisi konmaz. Azalan hücreler kalp ve ciğer kapasitesini düşürür. Bireyin bedensel ve zihinsel faaliyeti, hücre kaybının az ya da çok olmasını etkiler.

Bedenen faal olan insanlarda hücre kaybı az olur; bazı 50 yaşındakiler faal olmayan 30 yaşındaki kişilerden daha iyi durumdadır. Aynı durum beyin hücreleri için de geçerlidir; zihinsel faaliyette bulunan kişiler, zihinsel faaliyette bulunmayan kişilere göre daha az sayıda beyin hücresi kaybeder. Kasch (1976) yaptığı araştırmada aktif ve pasif kimseler arasındaki farkı açık seçik göstermiştir.

Bedensel değişmeye en belirgin örnek kadınların "âdetten kesilme" olarak bilinen menopoz devresidir. Bu aşamada kadının yumurtalığı artık dölleme yapamaz. Menopoz 42-52 yaşları arasında olur. Bu dönemde bedensel değişikliğe paralel psikolojik değişiklikler de görülür. Menopoz devresinde kadının sık sık depresyona girdiği kanısı yaygın olmakla birlikte, araştırmalarla henüz desteklenmemiştir. Bir duygudan diğer duyguya hızla geçiş şeklinde kendisini gösteren duygusal salınım konusunda da, kadınlar arasında geniş bireysel farklılıklar vardır.

Yetişkinlik ve Yaşlanma Devresinde Bilişsel Gelişim

Yetişkinlerin zihinsel yetenekleri üzerine yapılan son araştırmalar (Schaie, 1980), gençlik dönemine kıyasla problem çözmede bir yavaşlama olduğunu, ancak yaşantıların birikiminden doğan tecrübenin verdiği avantajdan dolayı zihinsel kapasitenin anlamlı bir kayba uğramadığını ortaya koymuştur. Yetişkinlerin zihinsel kapasitesinin sürekliliğiyle ilgili daha önceki araştırmalar *kesimleri karşılaştırma* (cross sectional) adı verilen bir yöntemle yapılmıştır.

Bu yöntem, her yaş grubunu temsil eden bir grup bireye aynı zihinsel test verilerek uygulanır. Böylece 16 yaş grubundan bir kesim, 25 yaş grubundan bir kesim, 35, 45, 55, 65, 75 yaş gruplarından birer kesim alınarak, bu kesimlerden alınan test sonuçları karşılaştırılır.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar ise *uzunlamasına* (longitudinal) karşılaştırma yöntemini kullanmışlardır. Bu yöntem belirli bir grup bireyi seneler boyu gözler ve teste tabi tutar. Kesimleri karşılaştırma yönteminin en önemli sakıncası, değişik yaş kesimlerindeki kişilerin değişik yönlerden denkleştirilmemiş olmasıdır. Örneğin, bugünkü 16 yaşındakilerin hepsi lise eğitimi görmüş olmalarına rağmen, 65, 75 yaşlarındakilerin çok azı lise eğitiminden geçmiştir.

Son iki grupta yer alanlar büyürken, dünya harplerinin ekonomik sıkıntıları onların okula gitmelerini önlemekle kalmamış, doğru dürüst yemek yemeleri dahi bir sorun olmuştur. Ayrıca, bugünün insanı, sağlığını korumak için ne yapması gerektiğini bilir ve bedensel olarak sürekli faal durumdadır. Bu kadar farklı kültürel, sosyal ve ekonomik koşullarda yetişen grupların zihinsel becerilerini, gruplar arasında sanki yalnız yaş farkı varmış gibi karşılaştırmak, gerçeğe ters düşer. Bu nedenle psikologlar, kesimleri karşılaştırma yöntemiyle elde edilen bulgulara bugün pek geçerli gözle bakmazlar.

Yaşlılarda görülen bilişsel fonksiyonların kaybı iki temele indirgenebilir: (1) Bireyin kan dolaşımında meydana gelen arızalardan dolayı kanın beyine yeterli miktarda gidememesi. Örneğin, kalp krizi geçiren kimse, ana veya kılcal damarlarının bir kısmını kaybederse, zihinsel etkinliğini önemli ölçüde kaybeder. (2) Sosyal ve zihinsel yönden yalıtılmış bir yaşam yaşayan bireyler, öğrenmeye meraklı ve insanlarla sürekli ilişki içinde bulunan kişilere göre zihnen daha çabuk çökerler. Bedensel bakımdan faal olan, okuyan, öğrenen ve diğer insanlarla sürekli ilişki içinde olan bireylerin yaşlanması, onların zihinsel güçlerinde önemli bir değişikliğe yol açmaz.

Sosyal ve Bilişsel Gelişim

Tablo 10.1'de Erikson'un gelişme kuramında yetişkinlikle ilgili üç ikilem yer almaktadır. İlk ikilem 20 yaşları civarında meydana gelir ve *içli-dışlı* (intimate) yakın ilişkiler kurma ve *yalıtılma* (isolation) uçlarından oluşur. Bireyler diğer insanlardan bağımsız yaşamak ve ayrılıklarını sürdürmek istedikleri sürece, içli-dışlı yakın bir ilişki kuramazlar. İçli-dışlı yakın ilişki kurmak isteyen kimse, kendiyle diğer bir kişi arasında bir kaynaşma ister. Kendi özdeşleşmesini gerçekleştirmiş bir kimse böyle bir kaynaşımdan korkmaz, çünkü belirli bir düzeyde sürekli olarak kendi varlığının ve amaçlarının farkındadır. Özdeşleşmesini gerçekleştirememiş bir kimse içli-dışlı ilişkiler kurmaktan korkar, çünkü öbür kimseyle olan ilişki içinde kaybolup gitmekten çekinir. Böyle bir çekingenlik kişileri diğer kimselerden yalıtır ve sosyal yaşam bakımından fakir bir ortama götürür.

Yirmi yaşların ortasında başlayan ve 40 yaşlarına kadar süren diğer bir ikilem *üreticilik* (generativity) ve *durgunluk* (stagnation) uçlarından oluşur. Erikson'a göre bu devrede birey zevk için cinsel ilişkinin ötesine geçer ve çocuk yetiştirmeyi daha birinci plana almaya başlar. Çocuk yetiştirme üreticiliğin bir yönüdür; işte üretkenlik, sanatta üretkenlik, meslekte üretkenlik bu devrenin özelliğini oluşturur. Birey üretkenlik durumuna geçemiyorsa, yaşamına bir durgunluk ve anlamsızlık gelir. Orta-yaş krizi olarak bilinen bu durumu inceleyen psikologlar, Erikson'un ikilemiyle orta-yaş krizini ilişki içinde görürler (Levinson, 1980; Gould, 1980). Orta-yaş krizi içinde olan birey yaşamına anlam veren bir amaç, bir ilişki, bir meslek arayışı içindedir. Demek oluyor ki, üreticilik halini gerçekleştiren ve yaşayan yetişkinler, durgunluk halini ve dolayısıyla orta-yaş krizini yaşamazlar.

Erikson'a göre en son aşama şu ikilemden oluşur: *Benlik kaynaşımı* (ego integrity) ya da *çökkünlük* (despair).. Gittikçe yaşlanan ve ölümün yaklaştığını gören birey ya kendi varlığını ve benliğini, kendisinden daha üstün ve sürekli bir düzenle kaynaştırmayı becerir, veya ölümle birlikte yok olacağına inanarak çökkünlük ve bunalıma düşer. Yaşamını gözden geçirip, kendisini aşan bir düzeni arayış, çocukların evlenip evden ayrılması, emekliye ayrılma, kendi yaşıtından birinin ölümü gibi olaylarla başlayabilir.

Erikson'un gelişim aşamasını kabul etmeyen psikologlar, kendi gelişim kuramlarını savunurlar; bazıları, birbirini izleyen kademeli aşamalar yerine, bireyin kişilik özelliklerinin sürekli oluştuğu bir sosyal ve duygusal gelişim düzeni ileri sürerler. Şu anda en baskın görüş Erikson'unki olduğu için, diğer görüşlerin tartışmasına girmeyeceğiz.

Yetişkinlik dönemine ait gelişim kuramlarını gözden geçirirken cinsiyet, sosyo-ekonomik sınıf ve kültür farklarını göz önünde tutmamız gerekir. Kadınların ve erkeklerin gelişimleri, davranışları aynı mıdır? Bazı farklar varsa, bu farklar ne derece önemlidir? Bazı araştırmalar (Sanguiliano, 1978; Hodgson & Fisher, 1979) gelişimin aşamaları bakımından ve her aşamanın bireyin yaşamında oynadığı önem bakımından, cinsiyetler arasında fark olduğunu göstermiştir.

Sosyal sınıf kavramı da kuvvetli bir kavramdır. Neugarten (1975) zengin ve fakir ortamdan gelen bireylerin yetişkinlik süresinde evlenme, okula gitme, çocuk sahibi olma gibi davranışlarının ayrı ayrı zamanlarda oluştuğunu göstermiştir. Zenginler daha geç evlenmekte, daha geç ve daha az çocuk sahibi olmakta, daha geç emekli olmakta ve uzun süre mesleksel faaliyetlerini sürdürmektedirler. Zenginlerin "altın yıllar" olarak baktıkları 40-45 yaşına, fakirler emeklilik yaşı olarak bakmaktadır.

Kültür farkları da önemli etkiler getirebilir. Kırk yaşındaki büyük şehirde öğretmenlik yapan bir Amerikalı kadınla, yine büyük şehirde öğretmenlik yapan bir Türk kadınını ele aldığınız ve karşılaştırdığınız zaman, kültürden gelen önemli farklar bulabilirsiniz. Amerikalı kadın çocukların evden ayrılmasını sabırsızlıkla bekler ve gerçek yaşamının çocuklar evden ayrıldıktan sonra başlayacağını düşünürken; Türk kadını genellikle çocuklarıyla ilişkisini sürdürebilmek için nasıl bir yaşam düzeni kurması gerektiğini düşünür.

Benzer düşünce aynı yaş ve sosyal gruptaki Türk ve Amerikan erkeğine de uygulanabilir. Kültürler arasındaki farkları görebilmek için farklı ülkelerde yapılan karşılaştırmalı araştırmaların sonuçlarına bakmak gerekir. Kuramların hemen hemen hepsi Amerikan kültürü içinde, Amerikan toplumunun ve insanının sorunları araştırılarak yapıldığı için, başka toplumların insanlarının, örneğin Türklerin gerçeğini yansıtmayabilir. Türk psikologlarının psikolojinin değişik alanlarındaki araştırmaları, kültürler arasındaki farkları ortaya çıkarması bakımından ayrı bir önem taşır.

Cevaplandırılması gereken son bir soru, bireyin yaşamında bir sürekliliğin mi, yoksa birbiri peşine sıralanmış değişik aşamalar dizisinin mi söz konusu olduğudur. Cevap sorunun her iki yönünü de kapsar: Bireyin yaşamında hem bir süreklilik vardır, hem de birbirinden farklı gelişim aşamaları. Bireyin kişilik yapısında, dünya görüşü ve tutumlarında kendine özgü özellikler ömür boyu devam eder, ancak aynı birey doğumundan ölümüne kadar değişik gelişim aşamalarından geçer. Bireyin sürekli özelliklerinin olması, onun değişik gelişim aşamalarından geçmeyeceği anlamına gelmez.

9. ÖLÜM: SON AŞAMA

Türk toplumunda ölüm "Allah'ın emri" olarak bilinir ve dinine bağlı inançlı bir kişinin, ölümü yaşamın diğer olayları gibi doğallıkla kabul etmesi beklenir. Büyüdüğüm kasabada birisinin yakını öldüğünde, o kimseye "Allah'ın emri" şeklinde bir hitapta bulunulurdu. Şimdi o ifade, sebebini bilmediğim nedenlerden ötürü "Başınız sağolsun"a dönüştü.

Amerikan toplumunda yakını ölen bir kimseye Türkçe'de olduğu gibi söylenecek bir "kalıp ifade" yoktur. "Üzgünüm" ifadesi kullanılır. Aynı ifade çoğu kez, "Affedersiniz" yerine de kullanıldığından, pek bir anlam taşımaz. Amerikan toplumu, gençliğe ve geleceğe yönelik bir toplum olduğundan, bizim kültürdekine benzer "yaşlıya saygı" kavramı yoktur. Ölüm konusu hemen hemen hiç konuşulmaz ve evinde rahat döşeğinde ölen kimseye ender rastlanılır. Hasta hemen hastaneye taşınır ve öleceği kesinleşen hasta, "ölmesi beklenen hastalar odası"na konur. Birey öldükten sonra, cenazesi bu işlerde uzmanlaşmış bir şirket tarafından kaldırılır. Ancak kimsesizlerin cenazeleri bu şirketlerin aracılığı olmadan kaldırılır.

Yaşlıların ailelerinden ayrı olarak ölmesi ve gençlerin ölüm hadisesiyle ilgili hiçbir şey bilmemesi, bazı Amerikan psikologlarını ve düşünürlerini bu konuda araştırma yapmaya ve yazmaya götürmüştür. Elizabeth Kupler-Ross (1969) ve Schulz & Alderman (1974) araştırma ve yazılarıyla toplumu bu konuda aydınlatmaya çalışmışlardır. Kupler-Ross'un araştırmaları, ölümden sonra ruhun devam edeceğine inanan kimselerin ölümün acısını yenebildiklerini göstermiştir. Ölümle birlikte varlıklarının tamamen ortadan kalkacağına ve bilincin ancak bedenle var olabileceğine inanan kimseler, büyük bir bunalım içine düşerler. Aile içinde sevdikleri kimselerin arasında son nefesini vereceğini bilen kimseler, daha huzurludurlar. Hastanede, aile üyelerini haftanın belirli günlerinde yarım saat gören ve büyük bir olasılıkla yanında hiç kimse olmadan bir hastane yatağında öleceğini bilen kimse, daha çok acı çeker. Bütün bu gözlemler değişik yayın organlarıyla topluma ulaştırılmaktadır.

Türkiye'de endüstrileşme ve şehirleşme geliştikçe aile küçülmekte ve "çekirdek aile" yapısına dönüşmektedir. Büyük şehirlerde açılan "Huzur Evleri" Amerika'daki yaşlı evlerinin bir başlangıcıdır. Belki din ve kültür farkı bu evleri gerçekten 'huzurevi' yapabilir. Ne var ki, para ve mülk kazanma hırsı gençlerin tek yaşama amacı haline gelen modern toplumumuzda, üretemeyen ve sadece tüketici durumunda bulunan yaşlı ve hastaların pek ilgi göreceğini sanmıyoruz. Türkiye'de yapılacak kapsamlı araştırmalar, bu konuda başlayan değişikliğin yönünü bize gösterecektir.

Resim 10.13 Ölüm döşeğindeki dedesini öpen torun; dede kanser teşhisi konmuş ölümlerini bekleyenler için düzenlenmiş özel bir hastanede kalmaktadır.

10. ÖZET

Gelişim psikologları yaşam boyunca ortaya çıkan davranış ve bilişsel değişiklikleri incelerler. Gelişim olayını değişik yönlerden inceleyen farklı kuramsal yaklaşımlar vardır. Bu yaklaşımlardan biri, kişinin doğuştan getirdiği biyolojik oluşumlara önem verir ve belirli değişikliklerin belirli bir zaman düzenlemesi içinde biyolojik olarak programlanması anlamına gelen olgunlaşma kavramını, gelişim sürecinin en önemli yönlerinden biri olarak görür.

Bir diğer gelişimsel yaklaşım, gelişimin temelinde öğrenmeye yol açan çevresel etkenlerin yattığını savunur. Bu tezi savunan psikologlar kendi aralarında klasik koşullanma, operant koşullanma ve sosyal öğrenme modellerine göre farklı gruplara ayrılırlar. Ortak yanları gelişmenin temelinde, çevre koşullarından kaynaklanan öğrenme yaşantısının yattığını savunmalarıdır.

Üçüncü görüş hem biyolojik, hem de öğrenme yaşantılarının önemini kabul eder, fakat çocuğun etkileşiminin gelişimin temelini oluşturduğunu savunur. Freud'un psikoanalitik görüşü, psikoseksüel gelişimini bireyin kişilik yapısının temelinde kabul eder. Erikson'un psikososyal gelişim kuramı ise, bireyin bağımsızlık atılımıyla, toplumun bireyi denetim altında tutma eğilimi arasında bir denge geliştirmenin, bireyin gelişiminin temelinde yattığını savunur. Öte yandan Piaget, çocuğun algılama ve düşünme biçimini oluşturan bilişsel gelişimi temel süreç olarak alır. Bilişsel gelişim bireyin biyolojik getirimleriyle çevrenin etkileşimi içinde oluşur ve biçimlenir.

Doğum öncesi devredeki gelişmenin hemen hemen tümü, olgunlaşma sürecinin denetimi altındadır. Değişimin biçimi ve sırası her embriyo ve fetüs için aynıdır ve dış faktörlerden kolay kolay etkilenmez. Önemli olan dış etkenlerin başında annenin aldığı gıda türü ve bazı aylarda geçirdiği hastalıklardır.

Doğumda bebek oldukça iyi görür, işitir ve sesler arasında bilinen, aşina olduğu seslerle yabancı olan sesleri ayırt edebilir. Dokunma, koku alma, tat alma duyguları oldukça iyi işler haldedir. Bu ilk aylarda bebekler hem operant hem de klasik koşullanma yoluyla öğrenebilirler ve önemli reflekslerinin tümüne sahiptirler.

İlk iki yılda çocuğun hareket becerileri süratle gelişir ve çocuk bir yaşında yürümeye başlar. Çocuğun hareket becerilerinin gelişmesinde çevrenin uyarıcı olanakları bakımından zengin bir çevre olması ancak sınırlı bir etki yapar. Gelişme esas itibarıyla olgunlaşma süreciyle oluşur. 2 ile 5 yaş arasında, çocuktaki hareket becerilerinin gelişmesi devam eder, fakat 5 ile 12 yaş arasındaki sürede yeni bir hareket gelişmesi görülmez. 12 ile 18 yaş arasındaki devrede en belirgin gelişme, bireyin bedensel görünümünde olur ve değişik salgı bezlerinin çıkardığı iç salgılar aracılığıyla ortaya çıkar. Kızlar erkeklerden daha çabuk gelişir ve cinsel görünümleri biçimlenir. Erkeklerin gelişmesi kızlarınkinden biraz daha gecikmeyle ortaya çıkar, fakat daha uzun süre devam eder.

Doğumdan sonraki ilk iki yıldaki bilişsel gelişme nesnelerin sürekliliği ve iç temsil süreçlerinden oluşur. 2 ile 5 yıl arasında çocuk daha önceki bilişsel gelişmeleri pekiştirir, fakat bilişsel alandaki en önemli gelişmesini 5-12 yaşları arasında somut operasyonlar kazanmasıyla gösterir. Böylece çocuk iç temsilcileri somut olarak kullanabilir ve tüme varım türünden akıl yürütmeye başlar. Ergenlik çağında çocuk formel operasyonlara ulaşmaya başlar ve somut operasyonlardan oldukça düzenli soyut matematiksel denebilecek türden düşünme düzenlerine ulaşmaya başlar. Bilişsel gelişmeye paralel olarak çocuğun ahlaksal düşünmesinde de değişiklikler gözlenir. Çocuk dış otoritelerin ve toplumun kullandığı "yanlış" veya "doğru" kategorilerinden başlayıp daha bireysel ve içerikleştirdiği bir ilkeler düzeni içinde ahlaksal yargılara ulaşmaya başlar.

Sosyal gelişme bakımından ilk iki yılda çocuk temel güven duygusu ve temel bağlılıkları oluşturmayı gerçekleştirir. Temel bağlılık ve güven duygusu çocuğun kişiliğini ve davranışını ömrü boyunca etkiler. 2 ile 5 yaş arasında çocuk daha bağımsız olmaya doğru yönelir, ancak, bir yandan da arkadaşlıklar oluşturmayı becermeye başlar. 5-12 yaş arasında çocuk gittikçe kendi cinsiyetinin ve cinsel rollerin farkına varmaya başlar ve bunun bir sonucu olarak, kendi yaşıtı hemcinsleriyle oynamayı tercih etmeye başlar. Ergenlik çağında yaşıtlarınm etkisi artmaya devam eder ve ailenin etkisinden daha ağır basmaya başlar.

Yetişkinlikte bedensel, bilişsel, sosyal ve duygusal değişme devam eder. Modern psikologlar gelişimi, doğumdan ölüme kadar olan bütün ömür boyu içinde incelerler. Bedensel değişiklikler bireyin aldığı gıda tarzına ve yine onun kadar önemli olan faaliyet derecesine bağlıdır. Bilişsel değişiklikler de bireyin yaşayış biçimiyle sıkı sıkıya ilişkilidir. Diğer insanlarla faal bir biçimde ilişki içinde olan ve zihinsel olarak öğrenmeye ve üretmeye dönük bir yaşamı olan bireyler bilişsel zindeliklerinden ömürlerinin sonuna kadar pek birşey kaybetmezler. Sosyal bakımdan yalıtılmış ve zihinsel yönden sönük bir çevre içinde yaşayan kimseler çabuk ihtiyarlarlar.

Erikson yetişkinlikte üç aşama görür. Her aşama bir ikilemle kendisini ifade eder. İlk aşama 20-30 yaşları arasında kendini gösterir ve içli-dışlı yakın ilişkiler kurma, ya da insanlarla ilişki kuramadan yalıtılmış bir yaşam içinde bulunma biçiminde bir ikilemle ifade edilir. İkinci aşama 30-40 yaşları arasında yer alır ve üreticilik veya durgunluk biçiminde ifadesini bulur. Üçüncü aşama kırkından sonra ortaya çıkar ve ikilem benlik kaynaşımı ya da çökkünlük ve bezginlik olarak ifade edilebilir. Erikson'un bu gelişim aşamalarını kabul etmeyen ve bireyin kişilik özelliklerinin aşamadan geçmeden bir süreklilik içinde ömür boyu devam ettiğini ifade eden psikologlar da vardır.

Gelişimin en son aşaması ölümdür. Ölüm, toplumun ve bireyin dinsel inançlarıyla sıkı sıkıya ilişkili olduğu için, bireyden bireye, aileden aileye ve bir toplumdan diğerine değişiklik gösterir. Bu konudaki araştırmalar, dinsel inançları kuvvetli olan kimselerin kendilerinin ve diğer yakınlarının ölümünü daha sakinlikle kabul etmeye hazır olduklarını göstermiştir.

Onbirinci Bölüm

GELİŞME VE GÜNLÜK YAŞAM

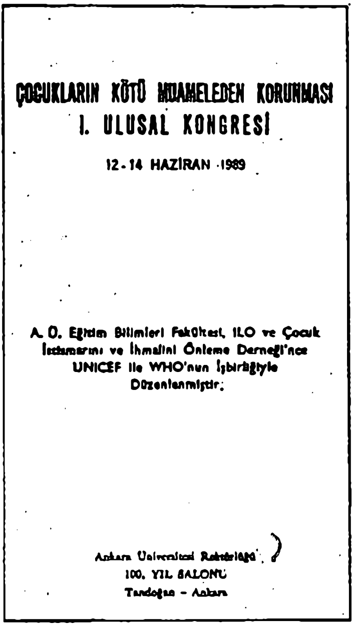
Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Çocuğa kötü davranma niçin önemli bir konudur? Kötü davranılan ve davrananların ne gibi özellikleri vardır?*
2. *Boşanmanın çocuklar ve boşanan eşler üzerinde ne gibi etkileri vardır?*
3. *Genç yaşta anne olmak ne gibi psikolojik ve sosyal sorunlar ortaya çıkartır?*
4. *Cinsel roller sözünden ne anlıyorsunuz? Cinsel rollerin kalıplaşması ne gibi davranış sorunları yaratır?*
5. *Orta yaş krizinden ne anlıyorsunuz? Orta yaş krizinin varlığını destekleyen ya da desteklemeyen ne gibi kanıtlar vardır?*

1. GİRİŞ

Bu bölümde gelişme süreçleriyle yakından ilgili bazı toplumsal konuları ele alacağız. Yetişkin bireyin davranışlarını etkileyen en önemli etkenlerden biri, kişinin çocukluktan getirdiği algılayış, duyuş ve davranış alışkanlıklarıdır. Toplumu oluşturan bireylerin davranışlarını anlayabilmek için, onların hangi tür bir aile ortamında ne gibi bir çocukluk yaşamı geçirdiklerini bilmemiz gerekir. Bu kişiler eğitim görmüş öğretmen, doktor, avukat gibi meslek sahibi bireyler olabilir, veya Mehmetşah Demirtaş gibi okula gitmemiş bir kimse olabilir. İster eğitim görmüş, isterse görmemiş olsun, her birey için geçirmiş olduğu çocukluk yaşamı önemlidir. Mehmetşah'ın çocukluk yaşantısını bilmeden onun davranışlarını tam anlamıyla açıklamak zordur.

Bu bölümde çocuğun yetişmesini olumsuz yönde etkileme potansiyeli olan bazı konuları ele alarak, toplumumuz için anlamlarını inceleyeceğiz. Bu konuların başında çocuğa kötü davranma (çocuğun istismarı/child abuse) gelir. Aile içinde ana-baba tarafından kötü davranılan çocuğun, ne gibi psikolojik özellikler gösterdiğini değişik yönleriyle göreceğiz. Ayrıca, boşanmanın çocuğu ve ana-babayı nasıl etkilediğini inceleyeceğiz. Gözden geçireceğimiz diğer bir konu erken yaşta anne olan kimselerin çocuklarını etkileyiş biçimleri ve topluma getirdiği sorunlardır. Kadın ve erkeklerin farklı oluşları doğuştan mı, yoksa toplumdan mı kaynaklanır? Bu konuyu da değişik yönlerden ele alacağız son olarak, orta-yaş krizi adı verilen dönemi inceleyeceğiz.



ÇOCUKLARIN KÖTÜ MUAMELEDEN KORUNMASI
I. ULUSAL KONGRESİ

12-14 HAZİRAN 1989

A. Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi, ILO ve Çocuk
İstismarını ve İhmalini Önleme Derneği'nce
UNICEF ile WHO'nun İşbirliğiyle
Düzenlenmiştir.

Ankara Üniversitesi Rektörlüğü
100. YIL SALONU
Tandoğan - Ankara

Resim 11.1 Haziran 1989'da düzenlenen I. Ulusal Kongre'nin program başlığı.

2. ÇOCUĞA KÖTÜ DAVRANMA*

Son on yıldır Amerikan toplumunun ilgisini çeken konulardan biri çocuğa kötü davranma (child abuse) konusudur. Yapılan araştırmalar, çocuğa kötü davranmanın hayret edilecek kadar yaygın olduğunu gösterir. Aç bırakılan, dövülen, cinsel bakımdan kullanılan, sigara ve demirle yakılan ve karanlıkta elbise dolabına kilitlenen çocukların sayısı oldukça yüksektir.

Çocuğa kötü davranma Türkiye'de günün konusu temel bir sorun olarak pek konuşulmaz. Bu durum, iki biçimde yorumlanabilir: (1) Türkiye'de çocuğa kötü davranma olarak nitelenebilecek bir sorun yoktur (2) Türkiye'de bu konuda bir duyarlılık yoktur ve dolayısıyla sorunun varlığını veya yokluğunu gösterecek yeterli veri toplanmış değildir; sorunun varlığını veya yokluğunu, varsa ne kadar yaygın olduğunu söyleyebilecek durumda değiliz.

Bu konuda Türkiye'de veri toplanmamış olması, kendi başına yorumlanmaya değer bir konudur. İnsan kaynaklarının değerinin bilincine varmış bir toplum olduğumuz pek söylenemez. İnsana verilen genel anlamdaki değer pek yüksek olmadığından, çocuğun yetiştiriliş biçimine verilen önem de o kadar yüksek olmaz. Türkiye, son derece ileri görüşlü büyük bir liderin önderliğinde, en önemli bayramlarından birini çocuk bayramı olarak ilan etmiş dünyadaki ilk ülkedir. Ne var ki, yüzyıllardır süren geleneksel insan anlayışı toplumun günlük yaşamını daha derinden etkiler ve çocuğun bilinçli bir gelişme

---

(*) Bu konu Türkiye'de "Çocuk İstismarı" başlığı altında tartışılıyor. Bu konuyla bilimsel olarak ilgilenen derneğin adı "Çocuk İstismarını ve İhmalini Önleme Derneği" Adresi, Meşrutiyet Cad., Hatay Sokak. No. 8/5, Kızılay - Ankara. / *İnsan ve Davranışı*' nın yazıldığı dönemde çocuğa kötü davranma konusunda Türkiye'de yapılan bilimsel faaliyetlere ulaşma imkânını bulamadım. Meslektaşlarım Acar ve Zuhal Baltaş'ın verdikleri özet bilgilerle yetinmek zorunda kaldım. Kitabın gözden geçirilerek genişletilmiş ileriki baskılarında, Türkiye'de bu konuda yapılmış araştırmalara da ayrıntılı olarak yer ayıracağım. / Duru ve öz bir Türkçe olduğu için *abuse* karşılığı "çocuğa kötü davranma", "*child neglect* karşılığı da "çocuğun ihmali" deyimini kullanıyorum. Meslektaşlardan gelecek tepkilerin ışığı altında bu deyimleri, kitabın ilerdeki basımlarında yeniden gözden geçirmeyi planlıyorum.

ortamı içinde büyümesi gerçekleşemez. "Kızını dövmeyen dizini döver," "Dayak cennetten çıkmadır" gibi atasözleri, çocuğu nasıl yetiştirmemiz gerektiği konusunda ata yadigârı "rehberimiz" olmuştur. Bir ana-baba çocuğunu ilkokula götürdüğünde, öğretmene "Hoca hanım, eti sizin, kemiği bizim" sözünü, çocuklarının iyi terbiyesi için gerekli bir söz olarak görür ve iyi niyetle söyler.

Çocuk yetiştirme ve çocukla aile içinde kurulan ilişkinin türü, Türkiye'nin en önemli konusudur. Uygar, sağlıklı, sevecen, sorumlu insanın temeli, çocukla kurulan aile içindeki ilişkilerde yatar. İyi ilişkilerden iyi, kötü ilişkilerden kötü çocuk yetişir. Bu nedenle, çocuğa kötü davranma konusu Türkiye için önemlidir.*

Resim 11.2 Kendini değersiz hisseden hüzünlü bir çocuğun bütün vücudu acizlik ve çökkünlük mesajını verir.

Sorunun Kapsamı

Çocuk İstismarı ve İhmalini Önleme I. Kongresinde Baltaşların (1989) sunduğu "Kolej ve Anadolu Liselerine Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Duygusal İstismarı" adlı araştırmalarında anne, baba, öğretmen tutumları *reddetme* (rejection), *düşmanlık/saldırganlık* (hostility/aggression) ve *katılık* (rigidity) boyutları üzerinde karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre en olumsuz ve zedeleyici tutum öğretmenlerde görülüyor. Babalar süreçle değil, sonuçla ilgileniyor (nasıl çalışıldığından çok, sınavlarda başarılı olup olmama önemli görülüyor). Annelerde ise çocuktan sevgisini esirgeme en yüksek düzeye ulaşıyor.

Türkiye'de sorunun ne kadar yaygın olduğunu bilmiyoruz., Türk araştırmacıları, yukarda verilen örnekteki gibi veriler topladıkça, konunun kapsamı ve içeriğini daha iyi anlayacağız. Araştırma yaparken, Amerika'da kullanılan ölçme ve sorunu tanımlama süreçleriyle, Türkiye'de kullanılan ölçme ve tanımlama teknikleri farklı olur. Çocuğu disiplin altına almak ve terbiye etmek ama-

---

(*) Meslektaşım Doç. Dr. Zuhal Baltaş, *İnsan ve Davranışı* baskıya verilmek üzereyken şu özet bilgiyi verdi: "Türkiye'de "çocuk suçluluğu" konusundaki en yetkin uzmanlardan biri olan Prof. Dr. Esin Konanç, "Çocuk İstismarını ve İhmalini Önleme Derneği"nin başkanıdır. Doç. Dr. Sezen Zeytinoğlu ve Doç. Dr. Şeyda Kozacı, Dr. Fatoş Erkman bu konuda çalışan psikologlar. ILO, UNICEF ve WHO işbirliği ile düzenlenen I. Kongre 1989 yılında yapıldı. 1988 yılında kurulan Türkiye'deki dernek, 1977 yılında kurulan "International Society for Prevention of Child Abuse and Neglect" adlı derneğin anlayış ve programı doğrultusunda çalışıyor."

cıyla kullanılan ceza ile, çocuğa kötü davranma arasındaki ayrım, iki ülkenin kültür, gelenek ve görenek farkları göz önüne alınarak tanımlanır.

Çocuğunu hem seven, hem de gerektiğinde döven bir anne veya baba, çocuğu dövdüğü zamanlar mutlaka çocuğa kötü davranmış mı oluyor? Genel düzeyde zor olmakla birlikte, her çocuğun özel durumu göz önüne alındığında, bir ayırım yapmak kolaydır. Ana-babanın sırf kendi bencil duygularının etkisi altında çocuğu sürekli dövmesi, ona acı vermesi açık-seçik olarak kötü davranma tanımının içine girer. Bu tür ana-babalar, çocuğun gelişimiyle ilgili herhangi bir amaç taşımazlar, çocuk kendilerine rahatsızlık vermediği sürece çocuğun varlığının farkında değildirler. Çocuk kendilerinden ilgi, zaman, dikkat istediği zaman hışımla çocuğu cezalandırırlar. Çocuk acı içinde kıvaranarak ortadan çekildiği ve onların algısal ortamında bulunmadığı sürece, ana-baba için sorun yoktur.

KADERSIZ S

Bu çocuğu annesi de istemedi, babası da

Resim 11.3 *Hürriyet*, 22 Mart 1985.

Yukarıdaki örnekleri kullanarak, kötü davranma ile terbiye amacıyla çocuğu cezalandırma davranışını birbirinden ayıran temel özelliği belirtebiliriz. Terbiye amacıyla verilen cezada çocuğun "kötü" davranışı bırakıp, "iyi" davranışı kazanması beklenir. Amaç, çocuğun iyiliğidir. Çocuğa kötü davranmada ise, çocuğun davranışını düzeltme, onu daha iyiye götürme amacı güdülmez. Çocuk yaşadığı için, sanki bu dünyaya geldiği için suçludur ve çocuk var olduğu için cezalandırılır.

Amerika'da Çocuğa Kötü Davranma Ulusal Merkezi'nden elde edilen rakamlara göre ABD'de yılda bir milyona yakın çocuğa kötü davranılır. Bunların 200.000'e yakın bir kısmı bedensel olarak aşırı kötü davranışa maruzdur, 100.000 kadarına cinsel olarak kötü davranılır ve geri kalan kısmı ise, ana-babadan hiç ilgi görmez, bakımsız sokağa bırakılır (Besharov, 1977). Bu anlamda Amerika'da 18 yaşının altındaki her 40 çocuktan birine kötü davranılır. Araştırmalar kötü davranmanın azalmayıp, gittikçe arttığını göstermektedir (Williams, 1980).

Gelişim ve Toplum Yönünden Tartışılması

Kötü davranılan çocuğun gelişim psikolojisi bakımından olduğu kadar, toplumun gelecekteki yetişkin bireyi olarak da ilgiyle incelenmesi gerekir. Gelişim yönünden kötü davranılan çocuğa bakıldığında şu soruları sorabiliriz: Kötü davranış çocuğu nasıl etkiler? Çocuğun bedensel yara ve berelerine paralel olarak, zihinsel ve duygusal yara ve bereleri de var mıdır? Bedensel yaralar iyileşebilir, acaba çocuklukta alınan psikolojik yaralar iyileşebilir mi? Çocuğun ana-babadan gördüğü kötü muamele onun kendine, ana-babasına ve genel olarak bütün insanlara olan temel güven duygusunu nasıl etkiler? Bunun gibi gelişimle ilgili daha birçok sorunun cevaplandırılması gerekir.

Çocuğa kötü davranma nereden kaynaklanıyor? Bu soruyu sorduğumuz zaman çocuğuna kötü davranan kişilerin toplumun hangi kesiminden geldiğiyle, ne gibi psikolojik ve sosyal özelliklere sahip olduğuyla ilgileniyoruz demektir. Bu kişilerin kendileri çocukken onlara nasıl davranılmıştır? Onların kişisel özellikleri diğer kimselerin özelliklerinden farklı mıdır? Çocuklarına kötü davranan kişiler çevreden gelen baskıların ve streslerin etkisi altında mı böyle davranıyorlar? Kötü davranılan çocukların belirli davranış özellikleri, onlara kötü davranılmasına yol açıcı neden oluyor mu? Bir başka deyişle, kötü davranılan çocuklar temel özellikleri bakımından diğer çocuklardan farklı mıdır?

Yukarıdaki ve benzeri diğer soruları cevaplandırdığımız zaman çocuğa kötü davranmanın temelinde yatan nedenleri büyük ölçüde anlamış oluruz. Bu anlayış sonucunda bazı programlar geliştirerek çocuklara kötü davranılmasını önlemek olanağı buluruz Ayrıca, elde ettiğimiz bilgilerin sonucu, çocuklukta kötü davranma sonucu belirli kişilik ve davranış bozukluğu geliştirmiş bireylere uygun psikoterapi teknikleri uygulamak olanağına kavuşabiliriz. Aşağıda, bu soruları sırasıyla ele alalım:

Kötü Davranılan Çocukların Gösterdikleri Davranış Özellikleri

Kötü davranılan çocuk acı içerisindedir. ABD'de kötü davranılan çocukların yüzde 3 ile 4'ü aldıkları yaraların sonucu ölür. Yüzde 25-30'u gözünü, kulağını kaybeder, ya da kolu bacağı kırılarak bedenen sakat kalır (Helfer, 1975). Çocukların zihinsel ve duygusal gelişmelerinde ortaya çıkan aksaklıkları saptamak, ölçmek ve yukarıdaki gibi istatistiğe vurmak o kadar kolay değildir. Elde dilen bilgiler kötü davranılan çocukların gelişiminde önemli aksaklıklar olduğunu göstermektedir.

Reidy, Anderegg, Tracy ve Cotler'in (1980) yayınladıkları araştırma, kötü davranılan çocukların zekâ düzeylerinin, aynı ekonomik düzeydeki kendi yaşıtlarının ortalama zekâ düzeylerinin altında olduğunu göstermiştir. Burada akla gelen sorulardan biri şudur: Zekâ geriliği kötü davranmanın sebebi mi, yoksa sonucu mudur? Zekâ geriliği çocuğun öğrenmesini zorlaştırır ve kolay öğrenemeyen çocuk daha çabuk cezalandırılır. Diğer yandan zeki ve kolay öğrenen çocuk, ana-babası tarafından daha çok sevilir. Bu soruya kolayca cevap vermek olanağı yoktur.

Money ve Annecillo (1980), kötü davranan ana-babalarından alınarak başka ailelerin yanına konan çocukların öğrenme düzeyinin yükseldiğini gözlemişlerdir. Bu gözlem, kötü davranışın çocuk üzerindeki olumsuz etkisine işaret eder. Büyük bir olasılıkla iki yönlü bir etkileşim söz konusudur: Yavaş öğrenen çocuk daha da cezalandırılıp, gelişimi kısıtlanır. Gelişimi kısıtlanan çocuk daha da düşük başarı gösterir ve düşük öğrenme düzeyi onu kötü davranışa daha çok maruz bırakır.

İlkokul öğrencisiyken öğretmenin, sürekli tokatlayarak öğrenciye matematik probleminin nasıl çözüleceğini öğretmeye kalkıştığını hatırlıyorum. Problem nihayet çözüldüğünde, çocuğun her iki yanağı da tokat yemekten kırmızılaşırdı: O öğretmen, "Tokadı yedikçe zihnin açıldı değil mi?" diye gülerek bir tokat daha vurur ve onu yerine oturturdu. Tahtaya kalkan ikinci çocuk korkudan bildiğini unutur, tokat hakkını aldıktan sonra o da yerine otururdu. Söz konusu öğretmenin ne kadar yanlış bir eğitim anlayışı içinde matematik öğrettiğini şimdi açık seçik görebiliyorum. Ancak, küçük bir çocukken, öğretmeni her zaman haklı görürdük. Haksız olan biz ahmak öğrencilerdik.

Böyle bir öğretmenin olumsuz etkisi altında yetişen öğrenciler matematikten soğur ve bilim dalında gelişme yeteneklerine büyük bir psikolojik engel konur. O öğretmenin yaptığı açık seçik "kötü davranma" idi ve umarım bugünün modern Türkiye Cumhuriyeti'nin okullarında böyle davranışlar yer almamaktadır*.

Kötü davranılan çocuklar okul çağında arkadaşlık kurmakta zorluk çekerler. Yapılan araştırmalar bu çocukların diğerlerine göre daha saldırgan, güven duyguları düşük, sebatsız, çoğu kez uygun olmayan biçimde davranan kimseler olduğunu göstermiştir. Kötü davranılan çocukların zihinsel, sosyal ve duygusal bakımdan gelişmelerinde büyük aksaklıklar olduğu artık bugün tartışma götürmez bir biçimde ortaya konmuştur. Çocuğa bu kadar zararlı olan kötü davranmanın altında yatan nedenler nelerdir? Aşağıda bu konuda yapılan araştırmaların sonuçlarını göreceğiz.

Kötü Davranışın Altında Yatan Nedenler

Çocuğa kötü davranmanın altında yatan nedenleri üç temel grupta toplayabiliriz: (1) Ana-babayla ilgili nedenler; (2) Ana-babanın, çocuğun ve bütün ailenin içinde yer aldığı çevreyle ilgili nedenler; (3) Çocuktan kaynaklanan nedenler. Kötü davranma olayında bu nedenlerin hepsi büyük bir olasılıkla işin içine girer. Konuya getirdiği kolaylık nedeniyle biz her grubun içine giren nedenleri ayrı ayrı inceleyeceğiz ve daha sonra bir sentez yapmaya çalışacağız.

(1) *Kötü Davranan Ana-baba* : Çocuklarına kötü davranan ana-babaların birbirine benzer yönleri var mı? Bu soruya cevap vermek için yapılan araştır-

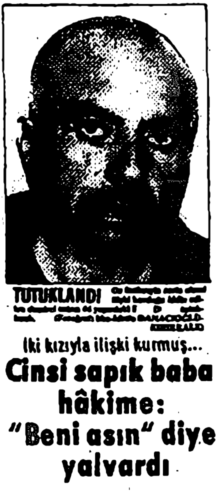
---

(*) İstanbul'un Yeniköy semtinde 1986-88 arasında iki yıl çocuklarını ilkokula gönderen bir Türk üniversite profesörü, bir ilkokul öğretmeniyle bir öğrencinin annesi arasında şu konuşmaya tanık olmuştur:

"*Anne* : Öğretmen hanım, bu çocuk aritmetikten çok zayıf, verilen problemleri çözemiyor. Biz evde sürekli dövüyoruz, lütfen siz de sınıfta dövün de zihni açılsın.

Öğretmen : Siz hiç merak etmeyin, benim tokadım onun zihnini açar."

malar, kötü davranan ana-babalar arasında tümü için geçerli bir genel özellikler dizisi bulamamıştır. Bazı psikologlar, çocuğuna kötü davranan ana-babaların çocuklarıyla ilgili yüksek beklentileri olduğunu, bu yüksek beklentileri gerçekleştiremedigi için çocuklarına kötü davrandıklarını varsaymışlardır. Fakat araştırmalar bunu kanıtlamamıştır; yüksek beklentisi olan ana-babaların tümü çocuklarına kötü davranmaz. Bir başka grup psikolog, ana-babaların çocuklarından duygusal destek ve arkadaşlık beklediğini ve bunu bulamayınca çocuklarına kötü davrandığı hipotezini ortaya atmış ama, bu hipotez de araştırmalarca desteklenmemiştir.


TUTUKLANDI

İki kızıyla ilişki kurmuş...

Cinsi sapık baba hâkime: "Beni asın" diye yalvardı

Resim 11.4 *Hürriyet*, 6 Nisan, 1985.

Çocuğuna kötü davranan ana-babaların aralarındaki en önemli ortak nokta, hemen hemen hepsinin kendileri çocukken kötü davranışa maruz kalmış olmasıdır. Çocukken ana-babalarından kötü davranış gören bireyler, bir diğer kimseye sevgiyle bağlanma ve bu sevgi temelinde bir ilişki oluşturma yeteneğini geliştirememişlerdir. Ayrıca, sosyal öğrenme kuramcılarının da söylediği gibi, bu ana-babalar çocuklarına iyi davranma modelinden mahrumdurlar. Bildikleri yegâne davranış modeli kötü davranma modelidir. Engellenme ve stres hallerinde kullanabilecekleri yegâne model dayak atma, saldırma veya çocukları kendi başlarına bırakarak onları tamamıyla ihmal etme modelidir; çünkü kendi ana-babalarından bunu görmüşlerdir.

Bu son nokta, yani ana-babanın kendileri çocukken gördükleri ilişki biçimlerini öğrenerek daha sonra ana-baba olunca, kendi çocuklarına aynen uygulamaları, bir toplumun çocuk yetiştirmeyle ilgili sosyal değerlerinin ne kadar önemli olduğunu gösterir. Bu görüşe göre, Türk toplumu gibi ataerkil bir aile yapısına sahip toplumda, baba ve çocuklar arasındaki mesafe her zaman uzak kalır, baba ailedeki düzeni koruyucu, korkulan bir otorite olarak görünmek ister. "Baba korkusu" aile içindeki düzeni kurmakta ve sürdürmekte önemli rol oynar. Bu nedenle annelerin "Akşam gelince babana söyleyeceğim" tehdidinin etkin olduğunu görürüz.

Amerikan toplumunda babadan korku bizdeki gibi sosyal değerlere dayalı bir temelden mahrumdur. Amerikalı psikolog, çocuğuna Türk babası gibi davranan Amerikalı babayı "kötü davranan" kişi olarak tanımlayabilir. Ancak Türk babasının davranışlarını, Türk psikologların olarak biz "kötü davranış" olarak sınıflayamayız. Çocuğa yapılan kötü davranış, bir toplumun temel kültür değerleri içinde ele alınıp incelenmelidir. Aksi halde, bir toplumun insan davranışlarını değerlendirirken kullandığı kültürel bakış açısını, diğer bir başka topluma uygulamış oluruz. Soruna böyle bir yaklaşım, sosyal bilim araştırma tekniği bakımından sakıncalıdır.

(2) *Kötü Davranmanın Çevre Koşulları* : Kötü davranmanın nedenlerini kötü davranan ana-babanın kişiliklerinde arayacak yerde, sosyal çevrede arayan araştırmacılar da olmuştur. Bu araştırmacılardan biri James Garbarino'dur (Garbarino ve Sherman, 1980; Garbarino, 1976). Onun araştırmalarından birinde gelir düzeyleri aynı olan iki grup ailenin çevrelerini karşılaştırmıştır. Aile gruplarından biri çocuklarına kötü davranan ana-babalardan oluşur, diğer grup ise aynı ekonomik düzeyde olan fakat çocuklarına kötü davranmayan ana-babalardan oluşur. Karşılaştırma iki tür ailenin yaşadığı çevre koşullarında aşağıdaki bulguları göstermiştir:

Çocuklarına kötü davranan ailelerin özellikleri:

Çocuklar eve döndüklerinde ana-baba çoğu kez evde yoktur.

Ana-babanın komşuluk ilişkileri pek yoktur, komşularıyla ilişki kurmadan kendi başlarına yaşarlar.

Ana-baba yüksek stres altındadırlar.

Evde olmadıkları zaman çocukların bakımıyla ilgilenecek bir kimse ya da bir kuruluş yoktur.

Ana-baba oturdukları mahalleden memnun değildir ve bu sosyal çevrenin çocuklarını yetiştirme bakımından iyi olmadığını düşünürler.

Çocuklar kendi aralarında pek oyun oynamazlar.

Çocuğuyla oturan bekar anne sayısı daha fazladır.

Aile sık sık ev değiştirir.

Garbarino'nun vardığı sonuç, çocuklarına kötü davranan ana-babaların yalnız ve bunalım içinde olduğu yönündedir; yaşamlarından mutlu olmayıp, stres içindedirler. İçinde oturdukları çevreyi beğenmezler ve kendilerine duygusal bakımdan destek olacak, ara sıra çocuklarına bakacak kimse yoktur.

Aile ortamı bunalım ve stresi arttırıyorsa, çocuğa kötü davranma olasılığı yükselir. Bu sonuç daha önce stres, bunalım ve saldırganlık arasındaki ilişkiyle ilgili söylediklerimizi kanıtlar. Düşük gelir, fazla çocuk sayısı stres kaynaklarının başında gelir. Yaşamından memnun olmayan anne veya baba, gücünün kolaylıkla yettiği küçük çocuğu döverek bir ölçüde rahatlar. Ana-babanın böyle bilinçsiz duygusal boşalımının bedelini ise, gelişmekte olan çocuk yaşamı boyunca öder.

Çocuğa kötü davranmanın nedenlerinden ana-babanın kişilikleriyle ve içinde yaşadıkları aile ortamlarıyla ilgili nedenleri gördük. Acaba kötü davranılan çocuğun bazı özellikleri ona kötü davranılmasına yol açıyor mu? Aşağıda bu sorunun cevabını vermek üzere yapılmış araştırmaların sonuçlarına bakalım.

(3) *Çocuktan Kaynaklanan Nedenler* : Kötü davranan ana-babalar bütün çocuklarına kötü davranmazlar. Aile içindeki belirli çocuklar kötü davranışa muhatap olur, diğerleri aynı muameleyi görmez. Neden bazı çocuklar daha kötü muamele görür? Yapılan araştırmalar ve gözlemler, kötü davranılan çocukların belirli özelliklere sahip olduğunu göstermiştir.

Bu özelliklerin başında, kendisiyle konuşulduğunda çocuğun çoğu kez cevap vermemesi ve kendisine söylenenlere pek dikkat etmemesi yer alır. Yavaş öğrenen ve kendisine öğretilen şeylere ilgi göstermeyen çocuk daha kötü muameleye maruz kalır. Vasta ve Copitch (1981) adlı iki psikolog araştırmalarında çocuklara, öğrenme zorluğu olan bireyler gibi rol yaptırmışlar ve öğretmenin davranışlarını gözlemişlerdir. Çocuk sanki zor öğreniyormuş gibi rol yaptıkça öğretmen sinirlenmiş ve sonunda çocuğa kötü davranmaya başlamıştır. Bu araştırmadan da anlaşılıyor ki, stres ve engellenme düzeyi ile çocuğa kötü davranma arasında sıkı bir ilişki vardır.

Kötü davranılan çocuklarla kötü davranılmayan çocuklar karşılaştırıldığında şu özellikler gözlenir:

Doğumdaki ağırlık	Kötü davranılan çocukların doğum ağırlığı normalden düşüktür.
Yaş	Kötü davranılan çocukların çoğunluğu üç yaşından küçüktür.
Cinsiyet	Kötü davranılan çocukların çoğunluğu erkektir.
Mizaç	Huysuz, sürekli ağlayan ve yeme, uyuma düzenleri bozuk olan çocuklara kötü davranılma olasılığı artar.
Bedensel sakatlık	Bedensel sakatlığı olan çocuklara kötü davranma olasılığı daha yüksektir.

Ainsworth (1980) adlı psikolog çocukla yetişkin arasındaki ilişkiyi kötü davranmanın temelinde görür. Ona göre çocuk nasıl ana-babaya bağlılık aşamasından geçerse, ana-baba da çocuğa bağlanma aşamasından geçer. Ainsworth'e göre, yukarıdaki özelliklerin çoğunu kendinde bulunduran çocuğa ana-babanın bağlanması zordur. Annenin çocuğa bağlanması için, doğumdan sonraki iki hafta içinde çocuğu kucağına alıp onunla etkileşim kurması gerekir. Normal ağırlığın altında doğan çocuğu hastanede özel bakım odalarında uzun süre tuttuklarından, annenin bağımlılık geliştirmesi zorlaşır. Çocuk ağlayınca kucağına alan anne, çocukla etkileşim kurar, çocuk ağlar, annenin gözüne bakar, anne ona yiyecek verir, çocuk ağlamaktan vazgeçer, annesine sarılır ve bu etkileşim ikisi arasındaki bağı kuvvetlendirir. Annesine bakmayan veya sakat olduğundan dolayı ilişki kuramayan çocuk annesiyle bağımlılık geliştirme bakımından güçsüz durumdadır. Bağımlılık gelişmeyince, stres ve engel durumlarında annenin veya babanın çocuğa kötü davranması daha kolay olur.

Kötü davranmanın altında yatan nedenlerin bir sentezi : Çocuğa kötü davranmanın altında yatan nedenlerin çok yönlü olduğunu görüyoruz. Aşağıdaki koşullar bir araya geldiğinde çocuğa kötü davranma davranışının ortaya çıkma olasılığı artar:

(1) Ana-babanın çocuğa kötü davranma eğiliminde olması.

(2) İçinde yaşanılan aile ortamının stresli olması, ana-babanın yaşamlarının zor bir devresini yaşıyor olması ve yakın çevrelerinde onlara destek olacak kişilerin bulunmaması.

(3) yetiştirmesi zor, yavaş öğrenen, insan ilişkilerine tepkide bulunmayan bir çocuk bulunması. Faktörlerin hiçbiri kendi başına çocuğa kötü davranmayı açıklamaz. Bütün bu koşullar biraraya gelince kötü davranmanın ortaya çıkma olasılığı yükselir.

Çocuğa Kötü Davranma Önlenebilir mi?

Yukarıda çocuğa kötü davranmanın altında yatan temel nedenleri gördükten sonra, şimdi şu soruyu sorabiliriz: Çocuğa kötü davranmayı önleyebilir miyiz? Ana-babanın kişiliğini değiştirip, onların kendilerine olan güvenlerini arttırıp, daha rahat ve sevecen insanlar yapabilir miyiz? Bu soruya cevap vermek için psikolog olmak gerekmez. İnsanları değiştirmek dünyadaki en zor işlerden biridir. Kişilerin stresle nasıl başa çıkacağını öğretmek mümkündür, ancak öğrenme sürecinin başlayabilmesi için bireyin böyle konulara ilgi duyması ve yaşamının bu yönünü değiştirmeyi istemesi gerekir. Ayrıca, ana-babayı bir dereceye kadar değiştirmek olanağımız olsa bile, çocuğu değiştirme olanağımız kısıtlıdır. Çocuğun davranışını değiştirmek için onun çevresini değiştirmemiz gerekir. Sevimsiz bir çocuğun olumsuz davranışlarını umursamayıp, olumsuz davranışlara rağmen bir sevgi ortamı yaratmak ve onu bu ortam içinde uzun süre tutmak zor bir görevdir.

Amerikada yapılan gözlemler aşağıdaki değişiklikler gerçekleşince çocuğa kötü davranma derecesinde bir azalma olduğunu göstermektedir:

(1) Ana-babanın arkadaş edinerek kendilerine bir sosyal ortam yaratmaları,

(2) Ana-babanın kendi benliklerine daha güvenli kişiler haline gelmeleri,

(3) Çocuklarına bütün zorluklara rağmen şefkat ve sevgiyle hareket etmeleri gerektiğine inanmaları.

Daha önce yukarıda da söylediğimiz gibi Türkiye'deki çocuğa kötü davranma Amerika'dakinden farklı olabilir. Türkiye'deki koşulları kendi özelliği içinde incelememiz ve bu koşullar içinde karar vermemiz gerekir. Amerika'da matematik profesörü bir Türk, benimle yaptığı bir konuşmada, Türkiye'deki çocukluğunu düşündüğünde, çocuğa kötü davranmanın ne kadar yaygın olduğunu şimdi anladığını söylemiştir. Bu profesör, uzun süre Amerika'da kalmış olduğu için, Amerikan toplumundaki çocuğa kötü davranma tanımını farkında olmadan kabul etmiş ve Türkiye'deki koşullara uygulamaya başlamıştır. Türkiye'de çocuğa kötü davranma vardır ve büyük bir olasılıkla, belirli aile türlerinde oldukça yaygındır. Ancak, Türkiye'deki çocuğa kötü davranma Amerika'dakinden farklı bir içerik ve biçim gösterir. Türkiye'deki araştırmaları kendi özellikleri içinde değerlendirmemiz gerekir.

3. BOŞANMA

Çocuğa kötü davranma çocuğun yaşamını sürekli biçimde etkileyen olumsuz bir yaşantıdır. Acaba ana-babanın boşanması da çocuk üzerinde böyle olumsuz bir etki yapar mı? Aşağıdaki bölümde boşanmanın çocuk ve ana-baba üzerindeki etkilerini inceleyeceğiz.

Sorunun Kapsamı

Boşanma Türkiye'de gittikçe yaygınlaşan bir olaydır ve çok sayıda Türk çocuğu boşanmış ana-babanın yanında büyümektedir. Şu anda yayınlanmış belirli bir kaynak göstermemekle beraber, sosyal baskının az olduğu büyük şehirlerde boşanma sıklığının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Gelişim ve Toplum Yönünden Etkileri

Boşanmanın etkilerine hem çocuk, hem de boşanan ana-baba yönünden bakılabilir. Çocuk yönünden bakıldığında üç temel sorun akla gelir. Bu sorunlardan ilki boşanmanın çocuğun günlük yaşamına getirdiği etkilerdir. Daha önceki bölümde çocuğun çevresinin zenginliğinin ve ana-babasıyla ilişkisinin miktarının ve türünün çocuğun yetişmesini etkilediğini görmüştük. Çocuğun aile ortamı, boşanma sonucu önemli değişikliklerle karşı karşıyadır. Bu değişiklikler çocuğun psikolojisini hangi yönlerde ve nasıl etkiler? İlgilendiğimiz ilk soru budur.

İkinci sorun çocuğun boşanma sırasında kaç yaşında olduğuyla ilgilidir. Erikson'un sosyal, Freud'un psikoseksüel gelişim modellerinde yaşın, belirli gelişim aşamalarını göstermesi bakımından ne kadar önemli olduğu görmüştük. Çocuk küçük yaşlarda iken ortaya çıkan bir boşanma, onun gelişimini derinden etkiler.

Bizi düşündüren üçüncü sorun boşanmadan sonra çocuğun ana-babadan birinin yanında kalmış olmasından kaynaklanır. Çocuklar genellikle anneyle kalırlar ve babalarını ya haftada bir kez, ya da daha seyrek olarak görürler. Çocukların ana-babadan biriyle kalması onları nasıl etkiler? Boşanmış aileden gelen kızlar ve erkekler, boşanmamış aileden gelen çocuklardan farklı mıdır? Aralarında bir fark varsa, bu fark neredededir?

Eşler için de önemli sorunlar vardır. Boşanma her iki kişiyi de aynı biçimde mi etkiler? Çocuklu ve çocuksuz aileleri farklı mı etkiler? Boşananların yaşı boşanmada bir rol oynar mı? Çevrenin boşanmaya takındığı tavır boşanmanın etkisini arttırır veya azaltır mı? Bütün bu sorular araştırma konusu olmuş ve belirli derecelerde bazı sonuçlara ulaşılmıştır. Aşağıda bu sorularla ilgili araştırma sonuçlarını inceleyeceğiz.

Boşanmanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Boşanmanın içinde olduğu ilk yıl, hem çocuk hem de boşanan çiftler için en karı-

Resim 11.5 Çocuğunu birkaç saatliğine ancak hafta sonu gören boşanmış baba, çocuğun psikolojik gereksinmelerini karşılayamaz.

şık ve zor yıllardan biridir. Amerika'da boşanmış olan 48 aileyi uzunlamasına gözleyen Hetherington, Cox ve Cox (1975, 1978, 1979) adlı psikologlar boşanmanın ilk yılında çocukların daha huzursuz olduklarını, zamanında yemek yemediklerini ve yatağa gitmediklerini, daha arsız ve söz dinlemez hale geldiklerini gözlemişlerdir. Boşanan anne veya baba çocuklarına daha az zaman ayırmış ve çocuklarıyla pek ilgilenememişlerdir.

Bu araştırmacılar "aile düzensizlik puanı" (family disorganization score) adı altında bir puanlama sistemi geliştirmişler ve bu puanlama sistemi aracılığıyla aile ortamındaki düzensizlik derecesini rakamlarla gösterme olanağını elde etmişlerdir. Her ailede belirli bir derece düzensizlik söz konusudur. Araştırmacıların ilgilendiği bölgedeki boşanmamış ailelerin ortalama "düzensizlik puanı" 13 civarındadır. Kocasından boşanmış bir annenin düzensizlik puanı boşandıktan iki ay sonra 20, bir yıl sonra 23 ve iki yıl sonra 18 civarındadır. Görüldüğü gibi zamanla "aile düzensizlik puanı" (family disorganization score) azalır, ancak boşanmamış aileye göre yine de yüksek düzeyde kalır. Bu tür gözlemler başka araştırmacıların bulgularında da tekrarlanmıştır.

Boşanma kız ve erkek çocukları aynı derecede mi etkiler? Araştırmalar erkek çocukların boşanmadan daha çok etkilendiğini gösterir. Erkek çocuklar kendilerini daha yalnız hissederler; çevreden onlara gösterilen ilgi daha azdır. Boşanan ailelerde çocuklar genellikle annenin yanında kaldığından, kızlar bir anne modelini sürekli görebilir, ancak erkek çocuklar baba modelinden yoksun kalırlar. Bu olumsuz etki, annenin geniş bir aileden geldiği durumlarda, bir başka deyişle dede, amca, teyze, hala, veya dayının sürekli çevrede bulunduğu durumlarda ortadan kalkar.

Boşanmanın uzun süreli etkilerine baktığımızda çocuğun boşanma sırasındaki yaşının önemli bir etken olmadığını görüyoruz. Wallerstein ve Kelly (1980) yaptıkları araştırmalarda 5 yaşından küçük çocukların boşanmadan hemen sonra belirgin davranış bozukluklan gösterdiğini kanıtlamıştır. Bu davranış bozuklukları zaman içerisinde düzelmiş ve annesi babası boşanırken daha yüksek yaşta olan diğer çocukların davranışlarından farksız duruma gelmiştir.

Resim 11.6 Doğal aile ortamında büyümeyen çocuğun hüzünlü ve çekingen büyüme olasılığı yüksektir.

Boşanmanın uzun süreli etkileri nelerdir? Çocukların okuldaki başarıları, arkadaşlarıyla ilişkileri ve genel olarak mutlulukları açısından gözden geçirildiğinde, bu konuda yapılan araştırmalar kesin ve açık-seçik bulgular vermez. Wallerstein ve Kelly'nin araştırmaları çocukların üçte birinin boşanmadan beş yıl sonra son derece mutlu, başarılı diğer üçte birinin ise mutsuz, başarısız olduğunu gösterir. Rosenthal ve Hansen (1980) boşanmış ve boşanmamış aileden gelen çocukların okuldaki başarıları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmışlardır. İki grup çocuğun okul başarıları arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Başka araştırmacılar çocuğun okuldaki davranışı, arkadaş sayısı, okula karşı tutumu üzerinde araştırmalar yapmışlar, fakat yine iki grup arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır.

Boşanmış aileden gelen çocuklar kendi evliliklerinde başarılı olabilirler mi? Bu soruya açık seçik şu ya da bu yönde cevap vermek olanağı yoktur; araştırmalar birbiriyle çelişen sonuçlar vermektedir. Price-Bonham ve Balswick (1980) bu konuda yapılan araştırmaları gözden geçirdikten sonra şu sonuca varmışlardır: Boşanmış aileden gelen bireyler kendi evliliklerinde boşanma eğilimini biraz daha belirgin olarak gösterirler, ancak aradaki fark o kadar büyük değildir. Yukarıdaki araştırmacıların vardığı sonuçları kabul etmeyen başka psikologlar kendi araştırmalarında, boşanmış ve boşanmamış aileden gelen bireylerin boşanma sayısı arasında anlamlı herhangi bir fark bulamamışlardır.

Araştırmaların birbirleriyle çelişen sonuçlar vermelerinin bir nedeni boşanma faktörünün dışında başka hiçbir faktörü işin içine katmamış olmalarıdır. Aileler birbirlerinden büyük farklılıklar gösterebilirler. Örneğin, çocuğun boşanmadan etkilenip etkilenmemesinde, ana-babanın boşanma anında birbirlerine davranma biçimleri önemli rol oynar. Birbirlerine saygı ile davranabilmiş, çocuklar önünde kavga etmekten kaçınmış ana-babanın çocukları, günlük yaşamlarına daha çabuk uyum gösterir.

Bir başka önemli faktör de, boşanmadan sonra çocuğun hem anne, hem de babayla ilişkisini sürdürebilme olanağıdır. Boşandıktan sonra evden ayrılan ve çocuğunu aramayan babalar çoğunluktadır; böyle babaların erkek çocukları en sorunlu kimseler olmuşlardır. Babanın yerine geçen, çocuğa sevgi ve ilgiyle davranan bir üvey baba, dayı, amca, dede, veya bir komşu erkek varsa, çocuk bunalıma düşmez. Babanın yokluğu en çok erkek çocuklar üzerinde etkili olur. Bu nedenle, Amerika'da "Ağabey" (Big Brother) adı altında gönüllülerden oluşan bir kuruluş vardır. Erkek çocuğu olan boşanmış anne, buraya başvurarak, oğluyla haftada üç-dört saat beraber olacak, onunla oynayacak gönüllü bir yetişkin erkek ister. Topluma hizmet amacıyla buraya başvuran gönüllüler böylece, babasız erkek çocuklarına "abilik" ya da "babalık" yaparlar.

Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri özetlenecek olunursa şunları söyleyebiliriz: Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkileri kısa ve uzun süre olmak üzere iki grupta toplanabilir. Boşanmanın kısa süre içindeki etkileri daha belirgindir. Özellikle beş yaşındaki küçükler üzerinde olumsuz etki daha da açıktır.

Zaman geçtikçe boşanmanın kısa süreli olumsuz etkileri kaybolur. Uzun süre boyunca gözden geçirildiğinde ise boşanmanın olumsuz bazı etkileri açık seçik gözlenir. Ana-baba tek tek çocuklarıyla ilgilerini kesmemek için gayret gösterir ve çocuk onlara güvenini yitirmezse, çocuğun gelişmesinde herhangi bir olumsuz etki gözlenmez. Babasız büyüyen erkek çocuklarının babaya olan gereksinmeleri büyüktür bu nedenle çocukların babanın yerini alacak bir yetişkin erkekle güvenli ve sevgi dolu bir ilişki kurmaları önem kazanır.

Boşanmanın Eşler Üzerindeki Etkileri

Boşanma ana-baba için de zor bir olaydır. Boşanan çiftlerin boşanmadan etkilenmesi kısa ve uzun süre içinde izlendiğinde şu sonuçlar görülür: Boşanmanın ilk aylarında, özellikle ilk iki-üç ay içinde her iki taraf da en zor devrelerini geçirirler. Erkekler ekonomik açıdan daha bağımsız olduklarından ve genellikle çocukların bakımını üzerlerine almadıklarından kısa süreli olumsuz etkiden kendilerini daha çabuk kurtarırlar. Anne sadece kendi başının çaresine bakma durumunda değildir, ayrıca çocuklarının bakımını da düşünmek zorundadır. Bu durum kadına yeni ekonomik külfetler ekler ve kadın birçok yönden baskı altına girer.

Çiftin yeni duruma alışması zaman alır. Bazı kimseler için bu süre kısa, bazı kimseler için ise uzundur. Uzun süre beraber yaşamış olan çiftler, kendi amaçlarını ve kendi kişiliklerini, birbirlerinden bağımsız olarak yeniden tanımlamak durumundadır. Evlilikte sorunların oluştuğu devre, Piaget'nin terimlerini kullanırsak, büyük bir dengesizlik devresidir. Boşanma, her iki bireyin kendi yaşamları için yeni bir denge arayışının sonucudur; her birey bu dengeyi kendi olanakları içinde gerçekleştirmeye çalışır. Kimisi aylar, kimisi yıllar sonra bu dengeyi gerçekleştirir. Bazı kimseler yeni bir denge geliştirmeden ikinci, üçüncü ve dördüncü evliliklerine girerler. Yeni dengeyi geliştirebilmiş olanlar kendilerini daha mutlu, daha olgun, yaşamı ve kendilerini daha iyi anlamış insanlar olarak yeni bir döneme girerler.

Bireyin boşandıktan sonra yeni bir yorum yapıp, kendini yenileyerek ve gelişerek yeniden yaşamına dönmesinde şu temel etkenler rol oynar:

(1) *Ekonomik koşullar*: Para sorunu içinde bunalan anne veya baba gelişimini yapamaz ve büyük bir olasılıkla mali sıkıntılar ve sorunların içinde bunalıp tıkanır ve bu sorunların ötesine geçemez.

(2) *Çocuk sayısı*: Çocuk sayısı arttıkça anne ya da babanın kendi sorunları için ayıracağı zaman ve enerji azalır ve birey çocuklarına bakmanın ötesinde kendi sorunlarıyla olumlu bir biçimde ilgilenemez.

(3) *Destekleyici çevre*: Boşanan bireyin çevresinde onu seven, ona destek ve yardımcı olan kimseler varsa, boşanmanın olumsuz etkisinden bireyin kurtulması daha kolay olur.

En kötü durumda olan, boşandıktan sonra ekonomik güçlükler içinde, hiç kimsesiz, çok sayıda çocukla ortada kalan kişidir. Boşanmanın etkisinden en kolay kurtulabilen ise ekonomik olanakları elverişli, kendini seven insanların arasında, bir çocuklu veya çocuksuz kişidir.

Boşanma ya da Boşanmama Kararı

Çok yakın zamana kadar topluma egemen olan anlayış, "çiftler evliliklerinde mutsuz dahi olsa, çocuklarının hatırı için boşanmamalıdır" biçimindeydi. Bu anlayış gittikçe değişmektedir. Bugünkü baskın görüş, mutsuz evliliğin ne çiftlere, ne de çocuklara yararlı olacağı yönündedir. Bu görüşe göre, mutsuz ana-baba yerine, mutlu anne veya babanın yanında çocuk daha sağlıklı yetişir. Fakat bu anlayış bilimsel olarak henüz kanıtlanmış değildir. Boşanma sonucu kendisini daha mutlu bir ortam içinde bulan ana-babanın yanındaki çocuğun da, anne ya da babası gibi, daha mutlu olduğu gözlenmektedir. Çocuğun hem anneyle, hem de babayla etkileşmeye gereksinmesi vardır. Ancak bu etkileşim olumlu ve sağlıklı bir etkileşim olursa yararlıdır.

Önemli olan nokta şudur: Kendi sorunlarını çözmek durumunda olan ana-babalar, çocuklarının da sorunları olduğunu düşünmeli ve boşanma kaçınılmaz ise, bu süreci çocuklar için en acısız hale getirmeye dikkat göstermelidir. "Ne pahasına olursa olsun boşanmamak gerekir" anlayışı ne kadar yanlışsa, "evlilikte mutsuz olduğun zaman hemen ilk fırsatta boşan" anlayışı da o derecede sağlıksızdır. Acele verilmiş sağlıksız kararların acısını hem yetişkinler hem de, belki daha büyük derecede, çocuklar çekerler.

4. GENÇ YAŞTA ANNE OLMAK

Kız ve erkeklerin erken yaştan itibaren birbirinden ayrıldıkları kapalı bir toplum durumundan, beraber oynadıkları, aynı sınıfta okudukları, sinema, tiyatro, plaj gibi değişik sosyal ortamlara beraberce katılabildikleri daha açık bir toplum durumuna geldikçe, genç kızlar ve erkekler arasındaki ilişkiler yoğunlaşır.

Büyük şehirlerin oluşmasıyla, bireyler üzerinde toplumun "başkası görürse ne der?" türünden "denetleyici baskısı" azalmıştır. Toplumun gelenek, görenek yapısındaki değişmeler bireylerin evlilik öncesi ilişkiler kurmasına daha kolaylıkla olanak veren bir ortam sağlamıştır. Böylece gençlerin büyük bir kısmı daha sağlıklı insan ilişkileri geliştirme olanağı bulmuş ve karşıt cinsten bir kimseyi günlük yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmeye başlamıştır.

Diğer yandan, bu gelişmeye ayak uyduramamış, veya arkadaşlık kurma yeteneğini henüz geliştirememiş kimseler, cinsiyetler arasındaki bu olanağı sosyal gelişme amacıyla kullanamamış ve arkadaşlık "cinsel ilişki kurulan kimse" olarak gerçekleşmiştir. Sonuçta çok sayıda genç kadın erken yaşta anne olmuş ve hem kendi yaşamlarına, hem de topluma yeni sorunlar getirmişlerdir.

Amerika'da yapılan araştırmalar 15 ile 19 yaşları arasındaki genç kızların %40'ının cinsel bakımdan aktif olduğunu göstermiştir (Chilman, 1980). Bu rakamlar zenciler arasında daha yüksek (%63 civarında) ve beyazlar arasında daha azdır (%31 civarında). Cinsel bakımdan faal olan kesimin yarısı gebeliği engellemek için herhangi bir önlem almadıklarından, erken yaşta anne olan kızların sayısı son 30-40 yılda iki katından daha fazla artmıştır. Genç annelerden, babasız doğan bu çocuklar birçok sorunları beraberlerinde getirirler. Bu anneler genellikle fakir ve iyi eğitilmemiş toplum kesiminden geldiklerinden çocuklarının bakımı büyük sorunlar yaratır.

Amerika'da yapılan araştırmalar göstermektedir ki, diğer bütün koşullar eşitlense dahi, erken yaşta (15-19 yaşları) doğum yapan annelerin çocukları,

Resim 11.7 Genç yaşta tek-anne olanlar, analı-babalı aile ortamının verdiklerinin tümünü çocuklarına veremezler.

zekâ bakımından genellikle daha düşük düzeydedir. Zekâ farkı doğuştan olmayıp, genç annenin kendi başına çocuğuna sağlayabildiği ortamın fakirliğinden kaynaklanır (Broman, 1981).

Genç yaşta anne olan genç kadınların şu özellikleri taşıdıkları görülmüştür:

Eğitim :	Genellikle okulda başarısızdırlar ve büyük bir olasılıkla mezun olamadan okuldan ayrılırlar.
Evlilik :	Çok daha erken yaşta evlenirler.
Boşanma :	Boşanma olasılığı daha yüksektir.
Çocuk sayısı :	Ortalama çocuk sayısı 4-5 arasındadır, diğer yandan 20'sinden sonra anne olanların ortalama çocuk sayısı 2-3 arasındadır.
Gelir :	Aşağı gelir düzeyindedirler ve hayatları boyunca düşük gelir düzeyinde kalma olasılıkları yüksektir.

Türkiye'de genç yaşta anne olanlar üzerinde yapılacak araştırmalar, genç annelerin Türkiye'nin hangi bölgelerinden olduğunu, hangi sosyo-ekonomik kesimden geldiğini, ne tür bir aile ilişkisi içinde bulunduğunu gösterecektir. Bu araştırmaların en önemli yararı, toplumsal bir sorunun temelinde yatan nedenleri bize gösterebilmesidir. nedenleri anladıktan sonra, sorunu önleyecek tedbirler almak daha da kolaylaşır.

Amerika'da yapılan araştırmalar, genç yaşta anne olan kimselerin çocuklarını yetiştirmek için gerekli "annelik becerilerini" bilmediklerini, kendi bebeklerine bakamadıkları gibi, kendi kendilerine destek olacak mesleksel becerilerden de yoksun bulunduklarını, ömürleri boyunca sürekli bağımlı bir yaşam sürdürdüklerini göstermiştir. Bu toplumsal sorunu çözmek için okullarda temel cinsel bilgilerin verildiği dersler konur, gebeliği önleme teknikleri öğretilir. Türkiye'nin toplumsal yapısı içinde böyle önlemlere gerek kalmayabilir. Aile yapısı kuvvetli bir toplum olarak kalabildiğimiz sürece, aile içindeki terbiye ve iletişim ilişkileri bu sorunu daha etkin bir biçimde çözer. Ancak bilinen şudur ki, Türkiye'de genç annelik, kırsal kesimdeki erken evliliklerin ortaya çıkardığı bir sorundur. Türkiye'deki durumu bilimsel olarak araştırmadan, bu konuda çareler önermek yerinde olmaz.

5. CİNSEL FARKLILIKLAR VE CİNSEL ROLLERİN KALIPLAŞMASI

"Erkekler ve kızlar birbirlerinden psikolojik yönden farklı mıdır?" Bu soruyu arkadaş çevresinde, aile toplantısında, bir sosyal ortamda sorduğunuzda, herkesin kendine göre bir fikir ileri sürdüğünü görürsünüz. Soru hem kişisel, hem de kuramsal yönden ilginç olduğundan herkesi ilgilendirir.

Soruyu, "Kızlarla erkekler gayet tabii birbirinden farklıdır" biçiminde cevaplandıranlara sorulacak ikinci soru, bu farkların nereden kaynaklandığı olur; "Erkek ve kızlar arasındaki farklar doğuştan, kalıtım yoluyla mı gelir; yoksa toplum içindeki yaşantılardan mı kaynaklanır?".

Bir an için kızlarla erkekler arasında bilimsel olarak ölçülebilen somut farklılıklar bulunmadığı düşünülse dahi, yine de, "algılama dünyası"nda var olan farklılıklarla ilgilenmek gerekir. Toplumdaki algılama kalıpları, kadınları ve erkekleri belirli kalıplar içinde algılamaya yol açar. Bu algısal kalıplar toplumdan topluma değişir ve bunların incelenmesi kendi başına ilginç bir konu oluşturur. Erkek ve kadınlar arasında cinsiyete bağlı farklılıkların olup olmadığı, varsa bunların kaynağının ne olduğu ve toplumda var olan "algılama kalıpları"nın bizi nasıl etkilediği gibi soruları aşağıda cevaplamaya çalışacağız.

Cinsel Farklılıklar

"Erkekler kızlardan psikolojik yönden farklı mıdır?" sorusuna psikologlar hem "Evet" hem de "Hayır" cevabını verirler. Bu konuda üç temel davranış listesinden söz etmek mümkündür. Listelerden ilki (Tablo 11.1) hemen hemen bütün psikologların kız ve erkeklerin birbirlerinden farklılık gösterdiklerini belirttikleri davranışları kapsar. İkinci liste (Tablo 11.2) psikologların üzerinde anlaşamadıkları davranışları gösterir. Üçüncü liste (Tablo 11.3) ise cinsel yönden farklılık göstermeyen davranışları kapsar.

Tablo 11.1'de verilen davranışlar oldukça geniş kapsamlıdır: Bedensel görünüm farkından başlayarak kişiler arasındaki ilişkilerin türüne kadar geniş bir alanı kapsar. Göz önünde tutulması gereken önemli nokta şudur: Her davranış ya da görünümle ilgili alanda kızlar ve erkekler arasında büyük bir çakışma ve paralellik vardır. Kızların kendileri arasındaki davranış özelliklerinin dağılımı çok geniştir, örneğin saldırganlık gibi belirli bir davranış konusunda kızlar arasında büyük farklılıklar gözlenir:

Tablo 11.1 Psikologların üzerinde anlaştıkları cinsiyete bağlı farklılık gösteren davranışlar

DAVRANIŞ	FARKLILIĞIN TÜRÜ
Saldırganlık	Erkekler kızlardan daha saldırgandır. Bu farklılık iki yaşından itibaren kendini gösterir.
Mekân ilişkileri	Erkekler mekân ilişkilerini görmede kadınlardan daha iyidir.
Matematiksel akıl yürütme	Ergenlik çağından itibaren erkekler kızlardan daha üstündür.
Sözlü beceriler	İlk iki senede kızlar daha süratli dil gelişimi gösterirler. Sözlü akıl yürütmede erkeklerden daha üstündürler ve ergenlik çağından itibaren daha akıcı bir dile sahiptirler.
Baskınlık	Erkekler ilkokul çağından itibaren daha baskın kişilik gösterirler.
Kendine güven	Erkekler verilen görevleri doğru yapacakları konusunda kendilerine daha çok güvenirler.
Olgunlaşma hızı	Kızlar daha çabuk olgunlaşırlar; kızlar doğumda 6 hafta, ergenlikte iki yıl öndedirler.
Okul notları	Okul süresince kızlar erkeklerden ortalama olarak daha yüksek notlar alırlar.

Aynı gözlem erkekler için de doğrudur, onlar da kendi aralarında büyük bireysel farklılıklar gösterirler. Bazı kızlar belirli bir davranış biçiminde, örneğin saldırganlıkta, erkeklerden daha aşırı olabilir. Bazı erkekler ise, yine bu geniş bireysel farklılıklardan dolayı, kızlardan daha akıcı dil yeteneğine sahiptir. Yukarıdaki tabloda verilen sonuçlar ortalama sonuçlardır. Ayşe ve Hasan gibi bireyleri karşılaştırırken değil, kızlar ve erkekler olarak iki grubu karşılaştırırken kullanılmalıdır.

Buradaki tablolarda verilen sonuçlar Batı ülkelerinde yapılan araştırmalar ve gözlemlere dayanılarak geliştirilmiştir. Batı ülkelerinden başka toplumlarda yapılan araştırmalar farklı sonuçlar verebilir. Cinsiyetler arasındaki farklılıklarla ilgili araştırma sonuçlarını bütün dünya insanlarına genelleyemeyiz. Böyle bir genelleme, toplumlar arası karşılaştırmalı araştırma ve gözlemlere dayanılarak yapılabilir.

Cinsel Farklılıkların Altında Yatan Nedenler

Tablo 11.1'de verilen davranışlar, kız ve erkekler arasında var olan farkları göstermektedir. Cinsiyete bağlı bu farkların altında yatan nedenler biyolojik veya çevresel olabildiği gibi, her ikisinin etkileşiminden de ileri gelebilir. Her üç faktörün de cinsiyete bağlı farkları belirlemede etkin olduğu bugün bilinmektedir.

Tablo11.2. Psikologların üzerlerinde anlaşamadıkları cinsiyete bağlı farklılık gösteren davranışlar.

DAVRANIŞ veya KİŞİLİK ÖZELLİĞİ	BULGULAR VE ANLAŞMAZLIK KONULARI
Faaliyet düzeyi	Erkeklerin daha faal olduğu düşünülür, araştırma bulguları ise bunun ancak 3 ile 6 yaşları arasında geçerli olduğunu göstermektedir.
Benlik bilinci	Erkeklerin daha olumlu benlik bilinci olduğu kanaatı yaygındır, ancak araştırma bulguları son derece tutarsızdır.
Korku, çekingenlik ve kaygı	Kızlar korkularını daha kolaylıkla dile getirebilirler, ancak bu kızların daha fazla korktukları anlamına gelmez.
İtaat	Kızların daha çok söz dinleyeceği beklenir, ancak araştırma bunu desteklememektedir.
Başkaları tarafından beğenilme isteği	Kızların başkaları tarafından beğenilmeye daha istekli oldukları söylenir; veriler kızlarla erkekler arasında fark göstermemektedir.
Empati (Eşduyum)	Kızların daha empatik olduğuna inanılır; bulgular bu kanıyı desteklememektedir.
Başkalarının yardımına koşma	Kız ve erkekler arasında belirgin, tutarlı bir farklılık gözlenmemiştir.
Zor anlarda destek olma	Araştırma verileri tutarsızdır; ancak, bazı durumlarda kızların daha çok destek olucu davranış gösterdikleri gözlenmiştir.

Tablo11.3 Cinsiyetler arasında fark göstermeyen bazı davranışlar.

DAVRANIŞ veya KİŞİLİK ÖZELLİĞİ	BULGULAR
Bağımlılık	Kızların daha bağımlı olduğu yönünde kuvvetli bir varsayım olduğu halde, bulgular böyle bir sonuç göstermemektedir.
Başarı gereksinmesi	Kızların başarı gereksinmesinin daha düşük olduğu kabul edilir. Bulgular bu konuda cinsiyetler arasında bir fark göstermemektedir.
Öğrenme yeteneği	Öğrenme yönünden erkekler ve kızlar arasında hiçbir anlamlı fark gözlenmemiştir.
Zekâ	Zekâ testlerinin hiçbirinde cinsiyetler arasında tutarlı bir fark bulunmamıştır.

Maccoby ve Jacklin (1980) adlı araştırmacılar bu konuda yapılan araştırmaları gözden geçirdikten sonra, saldırganlıkla hormonlar arasında ilişki bulunduğu sonucuna varmışlardır. Bu ilişki yalnız insanlarda değil, hayvanlar arasında da gözlenir. Maymunlar hamileyken erkek hormonu verilirse doğan dişi maymunlar, diğer normal dişilerden daha saldırgan olurlar. Aynı gözlem, ya doğuştan ya da yanlış uygulama sonucunda fazla erkek hormonu bulunan kızlarda da yapılır. Bu da gösteriyor ki, biyolojik yapı ile saldırganlık davranışı arasında kuvvetli bir ilişki vardır.

Deborah Weber (1977) kızlar ve erkekler arasındaki mekânsal algılama ve sözel akıcılık yönünden farklarla ilgili olarak ilginç bir kuram geliştirmiştir. Bu kurama göre erken gelişim, beynin sol yarım küresininin daha önce gelişmesine yol açar. Dil yeteneği beynin sol yarım küresinde yerleşmiştir. Buna karşılık, mekânsal algılama yeteneklerinin merkezi ise sağ yarım küredir. Sol yarım küre erken gelişince baskınlık kazanır ve sağ yarım kürenin gelişimini bir dereceye kadar önler. Kuram doğruysa, sözlü gelişim ve mekânsal algılamanın zayıflığı, cinsel farklılıktan çok, erken ya da geç gelişim sorunudur. Weber'ın yaptığı araştırmalar bu kuramı desteklemiş, erken gelişen erkek ve kızlar, geç gelişenlere göre sözlü yeteneklerde başarılı, ama mekânsal algılamada başarısız olmuşlardır. Tablo 11.1'de gösterildiği gibi, ergenlik çağında sözlü ve mekânsal algılama yönünden kız ve erkekler arasındaki farklar büyür. Bu gözlem de Weber'in kuramını desteklemektedir.

Cinsiyetler arasında varlığı kabul edilen farklılıkların hepsi biyolojik yapıya indirgenemez. Sosyal çevrenin kız ve erkek çocuklarla ilişki kuruş biçimi de onların farklı yetişmelerinde önemli bir etken olur. Örneğin, ana-babanın kız çocuklarıyla daha çok sözlü etkileşim kurduğu gözlenir; kız çocuklarının erken yaşta sözlü gelişimlerinin altında yatan nedenlerden biri bu olabilir.

Çocukların "kız gibi" veya "erkek gibi" davranmalarının altında, her iki cinsiyete ayrı ayrı davranış modelleri uygulanmasının yattığını düşünen pekçok psikolog vardır. Erkek çocuklarının bebeklerle, kız çocuklarının kamyon ve inşaat oyuncaklarıyla oynamaları önlenir. İlkokul çağlarında "cinsiyete uygun" davranış göstermeleri için çocukların kendileri birbirlerine baskı oluşturur.

John Money (1976) cinsel organı tam teşekkül etmeden doğan çocuklar üzerinde araştırmalarıyla tanınır. Onun bulguları, ana-babanın çocuğu erkek zannedip erkek gibi yetiştirdiğinde, çocuğun erkek gibi davrandığını ve kendini öyle algıladığını gösterir. Buna karşılık, ana-baba çocuğu kız kabul edip, ona göre yetiştirirse, çocuk kız gibi davranır. Bu yanlışlık iki ya da üç yaşından önce farkına varılır ve düzeltilirse, çocuk davranış değiştirmesi yapabilir, fakat 2-3 yaşından sonra, bütün uğraşmalara rağmen çocuğun davranış özelliği değiştirilemez. Bu araştırmalar, 2-3 yaşına kadar çocuğun kritik bir dönemden geçtiğini gösterir.

Yukarıdaki verilen örnekler, cinsiyete bağlı davranışların temelinde hem biyolojik etkenlerin, hem çevresel etkenlerin yattığını gösterir. John Money'in araştırmaları ise iki temel etken grubunun birbiriyle etkileşim halinde olduğunu ortaya koyar. Çocuğun çevresi, biyolojik farkları arttırabilir veya azaltabilir.

Resim 11.8 Sosyalleşmenin bir parçası olarak çocuklar uygun cinsel rollerde oyun oynarlar.

Cinsel Rollerin Kalıplaşması

Cinsiyetler arasında davranış ve özellik farklılıkları konusunda insanların kalıplaşmış algılayış biçimleri vardır. Bu kalıplaşmış algılamaların gerçekle hiçbir ilişki olmayabilir, ancak insanlar kalıp yargılara "sanki gerçekmiş" gibi inanırlar.

Değişik davranış özellikleri gösteren birbirinin zıddı sıfatlar dizisi oluşturulsa ve bu sıfatların hangisinin "erkeğimsi" hangisinin "kadınımsı" olduğunu göstermeleri deneklerden istense, acaba nasıl bir sonuç elde edilir?

Örneğin:

Çok konuşkan .... Hiç konuşkan değil
Korkak .... Cesur
Temiz .... Pis

özelliklerinden hangisi, büyük bir olasılıkla erkek davranışını, hangisi kadın davranışını göstermekedir? Bir başka anlatımla, "tipik bir erkek" ve "tipik bir kadın" yukarıda verilen özelliklerden hangisini daha çok gösterir?

Bu tür araştırma Broverman ve meslektaşları tarafından ABD'de uygulanmıştır (Broverman, Vogel, Broverman, Clarkson ve Rosenkrantz, 1972). Araştırmacılar, deneklerin hangi özelliğin istenen, beğenilen, "iyi" özellik olduğunu belirtmelerini de istemişlerdir. Tablo 11.4 ve 11.5'te, erkek ve kadın için "iyi" kalıp algılamalarının listesini verdik.

Tablo 11.4. Erkeklerle ilgili algılama kalıbında "iyi" olarak görülen özellikler.

Saldırgan	Kolay karar verir
Bağımsız	Kendine güvenli
Duygusuz	Önderlik yapar
Tarafsız	Hırslı
Baskın	İş yapma yeteneği var
Kolayca etki altında kalmaz	Matematik ve bilim alanlarına ilgili
Yarışkan	Önemsiz olaylara aldırmaz
Mantıklı	Faal
Dobra dobra konuşur	Dünya işleriyle ilgili
Kolay alınmaz	Duygu ve düşünceleri ayırt edebilir
Maceraperest	Dış görünüşü fazla önemsemez

Tablo 11.5. Kadınlarla ilgili algılama kalıbında "iyi" olarak görülen özellikler

Konuşkan	Tertipli
Zarif	Sakin
Kibar	Güvenecek birine gereksinmesi vardır
Başkalarının duygularının farkındadır	Sanat ve edebiyatla ilgilidir
Dindar	Hassas duyguları kolaylıkla ifade edilebilir
Dış görünümlerine özen gösterirler	

Tablolar incelendiğinde, erkeklerle ilgili algılama kalıplarının daha olumlu olduğunu görüyoruz. Demek oluyor ki, kadın ve erkek davranışlarıyla ilgili algılamamız önceden belirlenmiş kalıpların etkisi altında kalmakla yetinmiyor, bu kalıplara "iyi" ve "kötü" nitelikler de veriyoruz. Nitelikler incelendiğinde, erkeklerin davranışlarının çoğunlukla daha "iyi" olarak algılandığı sonucuna varıyoruz.

Bu tablolarda verilen özellikleri daha önce Tablo 11.1, 11.2 ve 11.3 de verilen özelliklerle karşılaştırdığınızda, bazı algılama kalıplarının gerçekle ilişkili olduğunu (Tablo 11.1'de verilen özellikleri içerdiğini), fakat çok sayıda kalıpların gerçekle hiçbir ilişkisi olmadığını görürüz. Örneğin, Amerikan toplumunda yapılan araştırmalar erkeklerin kadınlardan daha güvenli, daha mantıklı olduğunu, duygu ve düşüncelerini birbirinden daha iyi ayırt edebildiğini göstermemiştir. Algılama kalıpları toplum içinde yaşar ve çocuklara öğretilerek kuşaktan kuşağa kültürün bir parçası olarak aktarılır. Algılama kalıpları çocukların yaşamlarında nasıl bir işlev görüyor? Şimdi bu konuyu ele alalım.

Çocuklarda Kalıplama : Algısal kalıpların gelişimi erken yaşlarda başlar. İki, iki-buçuk yaşlarındaki çocuklarda cinsel algılama kalıplarına rastlanır. İlkokul çağındaki çocuklarda kalıplar tam anlamıyla yerleşmiştir. Bu konuda uzunlamasına araştırma yapan Kuhn, Nash ve Brucken (1978) erkek çocuklarıyla ilgili kalıpların daha belirgin olarak ortaya çıktığını, kızlarla ilgili kalıpların ise o kadar belirgin olmadığını gözlemişlerdir. Dört ve beşinci sınıf öğrencileri erkeklerin kuvvetli, atılgan, acımasız, hırslı, baskın ve cesur olduklarını açık seçik belirtmişlerdir. Kadınlarla ilgili kalıplar o kadar belirgin olmamakla beraber, bu yaştaki çocuklar kadınların zayıf, duygusal, yumuşak kalpli, sevecen olduklarını söylemişlerdir.

Çocuklar kalıpları bu kadar erken yaşta nereden öğrenirler: Bu kalıplarla doğmadıklarına göre, çevrelerinden, özellikle ana-babalarından ve evdeki diğer kişilerle olan ilişkilerinden. Bunun yanı sıra TV programları da kalıpların öğrenilmesinde önemli bir kaynak oluşturur.

Cinsel algılama kalıpları Türkiye'de, özellikle küçük kasabalarda ve kırsal kesimde belirgindir. Geleneksel Türk kültürü, eğitim, endüstrileşme ve şehirleşme süreçleri sonucunda değişikliğe uğramıştır. Türkiye'de yapılacak araştırmalar, bu etkenleri göz önünde tutmak zorundadır.

"Saçı uzun, aklı kısa", "Elinin hamuruyla erkek işine karışma" gibi dilimizde bulunan bir dizi deyiş, kadın ve erkeklerle ilgili kalıpların bulunduğunu ve erkeksi özelliklerin daha beğenilir ve istenilir özellikler olduğunu gösterir. Türkiye'de bu konuda yapılacak araştırmalar, toplumumuzun psikolojisi yönünden ilginç ve ilerideki gelişmeler için yol gösterici olur.

Yetişkinler Arasında Kalıplama : Bilimsel bir makalenin ne derece iyi yazıldığını ve yazarın konusunu ne kadar iyi bildiğini araştırmak için bir araştırma düzenlediğimizi varsayalım. Üniversite öğrencilerini denek olarak kullanalım ve bu deneklerden yarısına makalenin bir kadın tarafından yazıldığını, diğer yarısına yazarın erkek olduğunu söyliyelim. Bu makalenin değerlendirmesinde iki grup arasında herhangi bir fark gözlenir mi? Mischell (1974) bu araştırmayı ABD'de uygulamış ve erkek yazarın daha yüksek değerlendirildiğini bulmuştur.

Condry (1976) adlı psikolog 9 aylık bir bebeğin bir oyuncakla oynayışını yüzlerce üniversite öğrencisine video aracılığıyla göstermiştir. Bu öğrencilerin yarısına bebeğin kız olduğu, diğer yarısına da erkek olduğu söylenmiştir. İki grubun bebeği algılayışları ve bebeğe atfettikleri duygular birbirinden anlamlı bir biçimde farklı olmuştur. Çocuğun davranışı aynı olduğu halde, denekler kafalarındaki cinsel algılama kalıplarını kullanarak, "erkek" ve "kız" bebeğe "uygun" algılamalarda bulunmuşlardır.

Kadının değeri konusunda Türkiye Cumhuriyeti önemli eğitim adımları atmıştır. Eğitim okulda yapılan ve iktidara bağlı olarak Milli Eğitim Bakanlığı'nın programı içinde gerçekleştirilen bir süreçtir. Toplumun kültür yapısı bu işlemin dışındadır. Erkek ve kadın eşitliğini bir ülkenin okulunda okutulan ders kitaplarının konularına bakarak değil, toplumda yaşayan kültür değerlerine anlayabiliriz.

KADININ YANINA OTURMANIN CEZASI

Etkin ailesi Karamürsel'den İstanbul'a geliyordu. Melih Etkin, eşi, altı aylık çocuğu, ağabeyi, ağabeyinin eşi, iki çocuğu, kayınbiraderi ve 15 yaşındaki küçük kardeşi, saat 8.30'da İzmir'den gelen ve İstanbul'a giden

34TT241 plakalı otobüse bindiler. Herkes boş bulduğu yere yerleşti. Melih Etkin de ikinci sıradaki yaşlı hanımın yanına müsaade isteyerek oturdu. Otobüs kalkar kalkmaz şoför muavini başına dikildi:

— Firmamızın bir usulü vardır, kadın yolcuların yanına erkek oturamaz. Aksi halde 250 lira ceza ödersiniz. Hemen kalkın, kalkmazsanız sizi aşağı indiririm.

— Firmanızın usulünü tartışmak istemem. Ama başka yer bulun oturayım. Otobüste yer yok.

— Olmaz kalkacaksınız.

Melih Etkin'in yanında oturduğu hanım müdahale etti...

— Ne mahzuru var beyin yanımda oturmasında, bırakın otursun.

Bu sefer tartışmaya şoför karıştı:

— Hayır oturamaz!

Otururum, oturamazsın tartışması sürerken şoför Karamürsel'in 10 kilometre uzağında otobüsü yolun kenarına çekti:

— İn aşağı!

Bu sefer de inersin, inmezsin tartışması çıktı. İşe, kendisini otobüs firmasından olarak tanıtan biri de karıştı. Sonunda Etkin ailesi dağbaşında kaldı. Çoluk çocuk, 9 kişi yol kenarına yığıldı. Sabahın ayazında birbuçuk saat araç beklediler. Bir minübüs hallerine acıyarak onları aldı, İzmit'e götürdü. İzmit'ten başka bir otobüse bindiler ve altı saat sonra İstanbul'a vardılar.

(28 Eylül 1976, *Milliyet*, Hasan Pulur'un Olaylar ve İnsanlar köşesinden)

Orta Nokta : *Androjen* : Erkek ve kadın özelliklerini kendi kişiliğinde dengeleyen bireye androjenik birey adı verilir. Son zamanlarda bu konuda ilgi artmış ve cinsel kalıpların ötesinde kişilik oluşturabilen bu kişiler üzerine yapılan araştırmalar yoğunlaşmıştır. Androjen kimse erkeğin "yetenek ve beceri" özelliklerinin yanı sıra, kadının "sıcaklık ve ifade kolaylığı"nı bünyelerinde birleştirebilir.

Spence ve Helmreich (1978) yaptıkları araştırmada androjenik kimselerin kendilerine daha yüksek güven duyduklarını, diğer kimselere karşı daha anlayışlı davrandıklarını ve daha yüksek başarma güdüsü taşıdıklarını göstermiştir. Feldman, Biringen ve Nash (1981) yaşam dönemiyle androjenlik derecesi arasında bir ilişki olduğunu gözlemiştir. Yapılan araştırmalarda erken yaşta evlenen ve çocuk sahibi olan genç yetişkinler arasında, geleneksel cinsel özellikler en yüksek derecede gözlenmiştir. Bir başka deyişle bu grubun androjen puanı en düşüktür. Erkekler ve kadınlar kendilerini toplumun beklediği cinsel roller içinde tanımlamışlardır. Öte yandan büyük-baba ve büyük-anneler kendilerini tanımlarken hem kadın hem de erkek özelliklerini kullanmışlardır. Bu aşamada erkekler kendilerini daha iyi ifade etme yönünde gelişirken, kadınlar daha bağımsız olma yönünde bir gelişme göstermişlerdir. Bir başka deyişle, bu çağda kadın ve erkeklerin androjen puanı en yüksektir.Androjeni konusunda yapılan araştırmalar yeni ve az sayıda olduğu için, bu konuda genellemelere ulaşmak henüz erkendir. Feldman ve arkadaşlarının araştırma bulguları (Feldman, Biringen ve Nash, 1981), kişilerin davranışlarında kadınımsı ve erkeğimsi davranış özellikleri göstermesinin altında yatan en önemli faktörün, bireylerin içinde bulunduğu sosyal durumun gerekleri olduğu yönündedir. Sosyal durum, bireyin erkeksi davranışlar göstermesini gerektirdiğinde, böyle davranışı erkek daha çok gösterir, bu tür davranışları beklenmediği başka sosyal durumlarda kalıplaşmış davranışlardan uzaklaşabilir.

Gençlik, orta yaşlılık, ihtiyarlık gibi yaşamın değişik çağlarında değişik sosyal konumlar içine gireriz. Bu sosyal konumlar bireyin farklı biçimlerde davranmasını gerektirir. Yaş ilerledikçe içinde bulunulan durumun gereksinmeleri değişir ve dolayısıyla, bizim cinsel kalıplara bağlı olarak davranmamızda da değişiklik olur.

Örneğin tanıdığım biri, karısına mutfakta yardım ettiği için erkek arkadaşları arasında alay konusu olmuştu. Öte yandan, bir başka toplantıda yine tanıdığım çalışan çiftlerden koca, arkadaş toplantılarından birinde "Yemeği karım pişirirse, bulaşığı ben yıkarım; ben pişirirsem o yıkar" biçiminde konuşmuş ve bunun doğal olduğunu herkes kabul etmişti.. Bu iki gözlem, Türkiye'nin cinsel algılama kalıpları yönünden büyük bir değişme içinde olduğunu gösterir. Öyle zannediyorum ki eğitim, büyük şehirde yerleşme, ekonomik düzey ve diğer ülkelerde bulunma süresi bu konudaki davranış değişikliğinin altında yatan temel faktörlerdir.

6. ORTA-YAŞ KRİZİ: GERÇEK Mİ YOKSA HAYAL Mİ?

Çocukluğumda "Kırkından sonra azanı teneşir paklar" sözünü sık sık duymuşumdur. "Teneşir paklar" deyiminden ölümün kastedildiğini biraz büyüyünce anladım, ancak "kırkından sonra azmak" deyimiyle neyin kastedildiğini uzun süre pek anlayamamıştım. Dikkatimi çeken, kadınlar aralarında dedikodu yaparken başka kadınların kocaları hakkında bu deyimi kullanmalarıydı.

Yaşım ilerledikçe "kırkından sonra azma" deyiminin, "kendinden daha genç kadınlara cinsel ilgi göstermek" anlamında kullanıldığını anladım. Mahallemizdeki kadınlar kocaların "azması"ndan, sık sık görülen ve belirli özellikleri herkes tarafında bilinen bir durummuş gibi bahsederlerdi. İşte şimdi, geleneksel Türk kültüründe "kırkından sonra azma" olarak nitelenen "orta yaş krizi" (mid-life crisis) döneminin özelliklerinden ve bu dönemle ilgili araştırma bulgularından söz edeceğiz.

ABD'de "orta yaş krizi" üzerine yazılmış son derece popüler kitaplar (Sheehy, 1974; Mayer, 1978; Davitz ve Davitz, 1976), konuyu herkesin ilgilendiği bir konu haline getirmiştir. Bu kitaplar 40 yaşına erişen yetişkinlerin yaşamlarında önemli değişiklikler yaptıklarını ileri sürer. Orta yaşlı kimselerin bir bölümü işlerini bırakır, başka yere taşınır, bir başka kadın ya da erkekle ilişki kurar, boşanır, karamsarlığa gömülür, alkol kullanma eğilimi artar; yaşamını yeniden gözden geçirip davranışlarını yöneten değerleri inceler ve ömrünü boşu boşuna harcayıp harcamadığına karar vermeye çabalar. "Yaşamımdaki son şans" anlayışı, bu devreye kriz özelliğini verir.

Bu kitapların söylediği gerçekten doğru mudur? Yetişkinlerin büyük bir çoğunluğu gerçekten bu aşamadan geçer mi? Bu aşamanın gelişim ve toplum yönünden psikolojik geçerliği var mı? Bu soruları aşağıda cevaplamaya çalışacağız. Önce, orta yaş krizini gelişim ve toplum yönünden ele alalım.

Gelişim ve Toplum Yönünden Orta Yaş Krizi

Erikson'un kuramı 40 yaşları civarından önemli bir geçiş devresinin yaşandığını ifade eder. Bu geçiş devresinde birey kendi yaşamını gözden geçirir: Çocuklar yetişmiştir, meslek yaşamında kazanılacak başarılar elde edilmiştir, kitaplar yazılmıştır, ailenin geliri yerindedir. Acaba bunlar gerçekten bireyin yaşamında yapmak istediği şeyler midir? "Bütün bu 'başarıların' gerçek değeri nedir?" sorusu sorulur.

Erikson'un gelişim kuramını benimsemiş olan Daniel Levinson (1978, 1980), yetişkin erkekler üzerinde araştırmalar yapmıştırr. Bu araştırmaların bulgularına dayanarak 40-45 yaşları arasındaki hemen hemen bütün erkeklerin orta yaş krizinden geçtiklerini savunur. Bu kriz şu üç sorunda kendini gösterir:

(1) Yetişkin insan olarak neleri gerçekleştirip, neleri gerçekleştiremediklerine bakarak bir yaşam değerlendirmesi yapmak;

(2) genç/yaşlı, yıkma/yapma, erkeksi/dişi ve bağlılık/bağımsızlık gibi iki kutuplu olma özelliği gösteren temel nitelikleri kendi bünyesinde kaynaştırarak daha bütünlüğe ulaşmış bir insan olma çabası göstermek. İnsan bu aşamada çok sayıda konuyla uğraşma ve bir çözüme ulaşma durumundadır. Örneğin yaşlılıkta, bağımlılık gereksinmesi varken bağımsızlığını korumak gibi. Bunlarla uğraşan insan aynı zamanda;

(3) kendi yaşamı için yeni bir yön seçebilmeli ve bu yönde yeni bir düzen yaratabilmelidir.

Levinson'un araştırmaları sonucu yukarıda özetlediğimiz sorunlar bireyin içinde olan, onun kendi yaşamını algılamasının temelini oluşturan nitelikteki sorunlardır. İç sorunlar bireyde bazı davranışlara yol açabilir veya açmayabilir. Yetişkin birey bu sorunlarla uğraşırken hayatının akışı ve topluma uyumu açısından hiçbir ipucu vermiyorsa, onun içinde yer alan bunalım ve arayış çabasıyla ilgili birşey bilemeyiz. Ancak birçok kişi, bu bunalım ve arayışın sonucunda karamsarlığa gömülür, psikoterapiye başlar, uyuşturucu veya alkole yönelir, ya da anlaşılması zor bedensel hastalıklar geliştirmeye başlar. Bazı kimseler bu stresli devrede iş değiştirirler, boşanırlar, eski mesleklerini bırakıp yeni bir meslek seçerler.

Şimdiye kadar söylediklerimiz Erikson'un gelişim kuramına dayanılarak yapılan ifadeleri kapsar. Bazı psikologlar Erikson'un yaptığı gibi gelişimin böyle aşama aşama, basamak basamak adımlardan oluşmadığını, sürekli bir gelişim çizgisinden söz edilmesi gerektiğini, gelişimi ve gelişim sorunlarını belirli aşamalara ayırmanın gerçeği yansıtmadığını söylerler. Aşağıda orta yaş krizi ile ilgili kanıtları gözden geçirirken, bu iki tip yaklaşımın bulgularını karşılaştırma olanağı bulacağız.

Şimdiye kadar yapılan araştırma ve yayınlarda hep erkeklerin söz konusu edildiğine okuyucunun dikkatini çekmek isteriz. Kadında orta yaş krizinin olup olmadığı, varsa kriz devresinin ne zaman ve nasıl ortaya çıktığı, ne gibi sorunlarla uğraştığı pek inceleme konusu yapılmamıştır. ABD toplumunda kadın sorunları önem kazandıkça, Amerikan psikologları doğal olarak bu yönde araştırmaya yönelirler.

Orta-Yaş Krizinin Varlığını Destekleyen Kanıtlar

Yetişkinlerin orta yaş döneminde krizli bir devre geçirebileceklerini destekleyen birçok neden vardır. Bu nedenleri dört grupta toplayabiliriz:

(1) Aile yapısında olan değişiklikler,

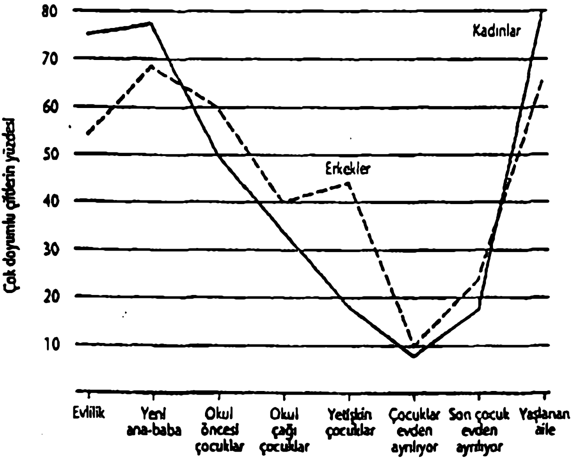
(2) meslek yaşamında ulaşılan aşama,

(3) ana-babalarla olan ilişkiler ve

(4) bedensel yaşlanma ve ölümün kaçınılmazlığını algılama.

Bu nedenleri şimdi teker teker kısaca inceleyelim.

(1) *Aile yapısında olan değişiklikler* : Genç yaşta ana-baba olan çiftler kırk yaşlarına geldiklerinde, çocukları ergenlik çağını bitirmiş ve kendi yaşamlarını kazanmak üzere evden uzaklaşmışlardır. Bu aşama, Rollins ve



Şekil 11.1 Ailenin geçtiği devrelere göre hayatlarından doyumlu olan çiftlerin yüzdesinden görülen değişme.

Resim 11.9 Çocuklar evden ayrıldıktan sonra ana-baba kendilerini yalnız hissedebilir.

Feldman'ın (1970) yaptıkları araştırmaya göre çiftlerin, Şekil 11.1'de görüldüğü gibi, evlilikten en az hoşnut olduğu devreye rastlar. Çiftleri eve bağlayan temel neden olan çocuklar ortadan kalkınca bir boşluk duyulur ve karı kocanın birbirlerinden hoşlanmalarının derecesi düşük olduğundan boşanmaya yönelme daha büyük bir olasılık haline gelir.

(2) *Meslek yaşamında ulaşılan aşama* : Kırk yaşlarında bireyin meslek başarısı en yüksek noktasına ulaşmış durumdadır. Terfilerin son noktasına gelinmiş, aşılacak başka meslek kademeleri kalmamıştır. Bu durum meslekten duyulan doyumu durdurur ve bireyi, yükselebileceği daha başka meslek alanlarının var olup olmadığını araştırmaya yöneltir.

(3) *Ana-babayla olan ilişkiler* : Yetişkinler 40 yaşlarına geldiklerinde kendi ana-babaları 60-70 yaşlarına gelmiş durumdadır ve çoğu kez çocuklarının yardımına gereksinme duyarlar. Öte yandan 40 yaşındaki ana-babanın kendi çocukları da yardıma muhtaçtır, evden yeni ayrılmış olmalarına rağmen, okula gitmekte, sorunları ve masrafları devam etmektedir. Reuben Hill'in 1968'de yayınladığı araştırma, yetişkinlerin kırk yaşları civarında en yoğun ekonomik ve duygusal yük taşıdıklarını göstermiştir.

(4) *Bedensel yaşlanma ve ölümün kaçınılmazlığını algılama* : Kırk yaşlarına gelmiş kimse merdivenleri çıkarken nefesinin daraldığını, eskisi kadar aktif olamadığını, kilosunun artmaya başladığını, yediklerinin kendisini daha rahatsız etmeye başladığını, eskiden unutmadığı telefon numaralarını şimdi aklında tutamadığını farketmeye başlar. Bu algılamalar onu ölümün kaçınılmazlığını düşünmeye götürür. Ölümün kaçınılmazlığını algılama, Eliot Jaques'e (1965) göre, şu anda yaşadığımız yaşamın anlamlı veya anlamsız olduğunu sormamıza yol açan en önemli etkenlerden biridir. Cahit Sıtkı Tarancı'nın mısralarında bu duyguyu bütün yoğunluğuyla yaşıyoruz:

OTUZ BEŞ YAŞ

Yaş otuz beş! Yolun yarısı eder.
Dante gibi ortasındayız ömrün.
Delikanlı çağımızdaki cevher,
Yalvarmak yakarmak nafile bugün,
Gözünün yaşına bakmadan gider.

Şakaklarıma kar mı yağdı ne var?
Benim mi Allahım bu çizgili yüz?
Ya gözler altındaki mor halkalar?
Neden böyle düşman görünürsünüz,
Yıllar yılı dost bildiğim aynalar?

Zamanla nasıl değişiyor insan!
Hangi resmime baksam ben değilim.
Nerde o günler, o şevk, o heyecan?
Bu güler yüzlü adam ben değilim;
Yalandır kaygısız olduğum yalan.

Hayal meyal şeylerden ilk aşkımız;
Hatırası bile yabancı gelir.
Hayata beraber başladığımız
Dostlarla da yollar ayrıldı bir bir;
Gittikçe artıyor yalnızlığımız.

Gökyüzünün başka rengi de varmış!
Geç farkettim taşın sert olduğunu.
Su insanı boğar, ateş yakarmış!
Her doğan günün bir dert olduğunu,
İnsan bu yaşa gelince anlarmış.

Ayva sarı nar kırmızı sonbahar!
Her yıl biraz daha benimsediğim.
Ne dönüp duruyor havada kuşlar?
Nerden çıktı bu cenaze? Ölen kim?
Bu kaçıncı bahçe gördüm tarumar?

N'eylersin ölüm herkesin başında.
Uyudun uyanamadın olacak.
Kimbilir nerde, nasıl, kaç yaşında?
Bir namazlık saltanatın olacak,
Taht misali o musalla taşında.

Cahit Sıtkı Tarancı (1946)

Yukarıda saydığımız bu etkenlerin hepsi kısa bir zaman süresi içinde birbiri ardından bireyin yaşamında yer alırsa, toplam stres bireyin kaldırabileceğinden fazla olur. Daha önce Holmes-Rohe stres ölçeğiyle ilgili olarak söylediğimiz gibi, stres düzeyi yükselen kimseler bir kriz devresine girer. Bu kriz depresyon, sebepsiz korkular, aşırı endişe gibi psikolojik rahatsızlıklara ve ülser, uyku bozuklukları, başağrıları, hatta kanser gibi bedensel hastalıklara yol açabilir.

Birçok araştırmacı (Levinson, 1978; Viallant, 1977; Gould, 1978; Scarf, 1980) bu çağdaki yetişkinlerle derinlemesine mülakatlar yapmış, inceledikleri erkek ve kadınların kendi yaşamlarını kritik edici bir gözle değerlendirmeye başladıklarını görmüşlerdir. Bu değerlendirme sürecinin temelinde bir doyumsuzluk yatar. Bu kimseler şimdiye kadar yaptıklarının değerli olduğundan şüphe eder ve daha değerli, yeni bir yaşam geliştirme olanakları varken, bu fırsatı kaçırmadan, yaşamlarının geri kalan kısmını anlamlı bir biçimde değerlendirmek isterler.

Orta-Yaş Krizinin Varlığına Karşıt Kanıtlar

Daha öncede belirttiğimiz gibi, gelişimin böyle önceden belirlenmiş aşamalar içinde yer aldığına inanmayan psikologların sayısı oldukça kabarıktır. Bu psikologlar, orta yaş krizinin, orta yaştan değil, bireyin içinde bulunduğu durumun özelliklerinden ileri geldiğini söylerler. Costa McCrae (1980) geliştirdiği orta yaş kriz ölçeği ile iç bunalımı, yaşlanmaktan ileri gelen karamsarlıkları, evlilikten ve işten gelen doyumsuzluğu, ölümün kaçınılmazlığını kavramaktan kaynaklanan yaşam baskısını 35 ile 79 yaşları arasında 500 kişi gibi geniş bir erkek denek grubu üzerinde ölçmüştür.

Sonuçlar, puanların yüksekliği ile yaş arasında herhangi bir düzenli ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Her yaş grubu içinde puanı yüksek ve düşük olan erkekler bulunmuştur. Bazı erkekler , hangi yaşta olurlarsa olsunlar, yüksek puana sahip olma eğilimi göstermişlerdir. Araştırmacılar deneklerin bazılarını 10 senedir izlediklerinden, bu kişilerin yüksek puan alma özelliklerinin yaşa bağlı olmadığını gözleyebilmişlerdir. Varmış oldukları sonuç, orta yaş krizinin zorunlu bir gelişim bunalımı olmadığı, fakat belirli kişilik yapısında olanların karşılaşabilecekleri bir yaşam devresi olduğu yönündedir. Bu demektir ki, her yetişkin bu bunalımdan geçmek zorunda değildir. Bu krize yatkın olan kişiler orta yaşlarda bu dönemi yaşarlar.

Harkins (1978) araştırmasıyla, kırk yaşlarındaki bireylerin daha önce dört grup altında bahsettiğimiz etkenleri aynı biçimde görmediklerini, stres düzeyinin herkeste aynı biçimde olmadığını göstermiştir. Hangi olayın kime ne kadar stres getireceğini önceden kestirmek zordur. Belirli olaylar, bireyin yaşı ne olursa olsun, bazı kimselere büyük stres getirir, bazı kimseleri ise aynı ölçüde etkilemez.

Sonuç

Yukarıda söylenenleri gözden geçirdikten sonra şöyle bir sonuca ulaşabiliriz: Belirli yaş dönemleri "geçiş dönemi" olarak tanımlanabilir ve bu dönemde olan olaylar bireye uyum zorlukları ve stres getirebilir. Strese dayanaklılık ve direnç, bir diğer deyişle strese tolerans, bireyden bireye farklıdır.

Bireysel farklılık göz önünde tutulması gereken ilk faktördür. İkinci göz önünde tutulması gereken faktör, stres veren olayların ne kadar bir zaman süresi içinde, birbiri ardından kendini gösterdiğidir. Bir kimsenin oğlu esrar içmekten hapse girdikten bir hafta sonra babası hastaneye kaldırılır ve kendi evi de yanarsa stres düzeyi yüksek olur. Halbuki bu olaylar bir senelik bir zaman süresi içinde olursa, daha az stres yaratır. Üçüncü önemli faktör, bireyin kendini seven, destekleyen bir sosyal çevrenin bulunmasıdır. Kendini yalnız hisseden kişilerle, kendini anlamlı bir insan ilişkileri ağı içinde bulan kişilerin yaşamın zorluklarını göğüsleyişleri farklı olur.

Bu faktörler bizim Türk kültürünün yapısı içinde, Amerikan toplumundakinden farklı bir görünüm gösterecektir. Bu nedenle, orta yaş kriziyle ilgili Türkiye'de yapılan araştırmaların, Amerika'dakinden farklı bir durum göstereceğini tahmin edebiliriz. Görüldüğü gibi Türk psikologlarının yapması gereken araştırmaların listesi oldukça kabarıktır.

7. ÖZET

Çocuğun yaşantısı onun kişiliğini temelde etkilediğinden gelişmeyle ilgili sorunlar toplumsal sorunlar olarak düşünülür. Çocuğa kötü davranma, boşanmanın çocuk ve ana-baba üzerindeki etkileri, erken yaşta anne olma, çocuğun cinsel rollerini öğrendikleri ortamın etkileri, orta yaş krizi gibi konular hem gelişimsel hem de toplumsal sorunlardır.

Çocuğa kötü davranmanın Türkiye'de ne kadar yaygın olduğunun ve hangi biçimlerde kendini gösterdiğinin bütün boyutlarıyla Türkiye koşulları içinde araştırılması gerekir. Bu araştırmaların yokluğunda Amerika'da yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçları gözden geçireceğiz. Amerika'da yılda bir milyona yakın çocuğa kötü davranılır. Kötü davranılan çocuk bedensel, zihinsel ve duygusal olarak "yaralanır".

Çocuğa kötü davranmanın temelinde, üç temel etken yatar: (1) Çocuğa kötü davranan ana-babanın kişilik özellikleri, (2) ailenin içinde bulunduğu ortamın özellikleri ve (3) kötü davranılan çocuğun özellikleri. Her etken kendi başına çocuğa kötü davranmanın tümünü açıklayamaz. Bu üç etken birbirleriyle etkileşim halinde çocuğa kötü davranmayı biçimlendirmektedir.

Çocuğa kötü davranmayı önceden kestirmek zordur, çünkü yukarıda da belirttiğimiz gibi, olay çok etkenli bir olaydır. Aynı nedenlerden dolayı bu olayın önüne geçme, başka bir deyişle bir anlamda "hastalığı tedavi etme" de zordur. Yukarıdaki her üç faktörü de işin içine alan önleyici programlar bir dereceye kadar başarılı olmuştur.

Boşanma gittikçe yaygınlaşan bir olaydır. Ana-babası boşanmış çocuk sayısı gittikçe artmaktadır. Boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisini açık seçik şekilde belirtmek olanaksızdır. Ana-babanın boşanma sırasında birbirleriyle ve çocuklarıyla kurdukları ilişkinin türü, boşanmadan çocukların ne derecede olumsuz etkileneceğini belirler. Boşanmanın hemen arkasından gelen kısa sürede çocuklar olumsuz davranışlar geliştirir, fakat uzun süre içinde olumsuz davranışlar ortadan kalkar. Çocuğun hem anne hem de babayla iyi ilişkilerini devam ettirmesi, en önemli etken olarak kendini gösterir.

Boşanan çiftler kısa ve uzun süreli olarak boşanma olayından etkilenir. Kısa süreli etkiler genellikle ilk iki-üç ay içinde olumsuz olur, uzun süreli etkiler ise ekonomik durum, çocuk sayısı ve çevrede kendini destekleyen kişilerin sayısına bağlı olarak iyi ya da kötü yönde gelişir. Boşanan ve çocuklarına bakmak durumunda kalan kadınlar için ekonomik etken en önemli etkendir.

Erken yaşta çocuk sahibi olan annelerin durumu gözden geçirilmeye değer, çünkü onların topluma ve kendi ailelerine getirdikleri değişik sorunlar vardır. Bu konuda ülkemizde araştırma yapılması gerekir. ABD'de yapılan araştırmalarda düşük ekonomik ve eğitimsel düzey büyük aileden gelme gibi etkenler, genç kızların erken anne olmasında önemli faktörler olarak ortaya çıkmışlardır.

Genç annelerin çocuklarının bakımı annenin kısıtlı olanakları çerçevesinde olabildiğinden, bu çocuklar genellikle psikolojik gelişmelerinde normale göre gerilik gösterirler. Bedensel gelişme yönünden ise ilk başlarda bir gerilik görünmez, çocuk iyi gıda alamazsa bedensel gerileme başlar.

Bedensel gelişim, davranış ve zihinsel beceriler konusunda cinsiyetler arasında önemli farklılıklar gözlenmiştir: Erkekler daha atılgan, mekân algılamalarında ve matematiksel akıl yürütmelerinde daha iyi ve daha yarışkandırlar. Dişiler daha sözlü ve bedensel gelişim bakımından daha öndedirler. Kadın ve erkekler arasında başka davranış farkları gözlenmediği halde, bu konuda psikologlar arasındaki tartışma halen devam etmektedir.

Gözlenebilen cinsel farklılıkların bazılarının temelinde hormonların yattığı kabul edilir. Saldırganlık, sözlü olma ve mekânsal algılama arasındaki farklılıkları biyolojik etkenlerle açıklamak olanağı vardır. Doğumdan itibaren kız ve erkek çocuğa çevre ayrı davrandığından, iki cins arasında gözlenen farklılıkların büyük bir kısmı da çevrenin etkisiyle oluşur.

Cinsel rolleri tanımlayan algılama kalıpları toplumda yaygındır. Algılama kalıpları ve gerçek cinsel farklılıklar arasında sıkı bir benzerlik yoktur. Bu algısal kalıplar incelendiğinde, erkeklerle ilgili özelliklerin daha "istenilen", daha "iyi" özellikler olarak algılandıklarını görürüz. Bu erkeksi özellikler daha yaygındır, erken yaşta gelişir ve daha kuvvetle inanılır.

Çocuklar arasında 2-3 yaşında cinsel algılama kalıplarına rastlanmıştır. Çocuklar arasındaki bu algılama kalıpları aileden, okuldan ve TV gibi kitle iletişim ortamından kaynaklanır. Çocuk hikâye kitapları ve çocuklar için yapılmış TV dizileri gözden geçirildiğinde cinsel algılama kalıplarına bol miktarda rastlanır.

Gelişimsel psikologların bir kısmı, yetişkinlerin 40-45 yaşlarında bir bunalım geçireceğini söylerler ve buna "orta yaş krizi" adını verirler. Bu kriz hem iç bunalımla, hem de dış davranışta, bireylerin kendi yaşamlarında yaptıkları bazı değişikliklerle kendini gösterir. Böyle bir çağın varlığını destekleyen kanıtlar o kadar kuvvetli değildir. Krizin varlığını üç temel faktörle açıklamak olanağı vardır: (1) Strese dayanıklılık yönünden bireysel farklılıklar, (2) stres veren olayların ne kadar zaman içinde birbirini takip ettiği ve (3) yetişkin çevresinin destekleyicilik ve besleyicilik derecesi. Bu faktörler Türkiye ve Amerika'da farklı biçimlerde kendilerini gösterebileceklerinden, Türkiye'de araştırma yapılmadan, Amerika ile ilgili bulguları Türkiye'ye genellemek doğru olmaz.

Onikinci Bölüm

KİŞİLİK VE KİŞİLİK KURAMLARI

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Kişilik psikolojisinin ne gibi alt alanları vardır?*
2. *Kişiliğin tanımında göz önünde tutulması gereken önemli özellikler nelerdir?*
3. *Freud'un kişilik kuramının temel birimleri nelerdir ve bu kuram ne gibi bir kişilik dinamiği içerir?*
4. *Kişilik profili nedir? Kişiliği özellikler örgütlenmesi olarak tanımlayan kuramın temel varsayımları nelerdir? Bu kuram hangi yönlerden eleştirilmiştir?*
5. *Kişilik doğuştan mı gelir yoksa öğrenilmiş midir?*
6. *Benlik kuramları kişiliği nasıl tanımlar ve diğer kuramlardan ne yönden ayrılır?*

Kişilik konusu, ilgi alanları değişik çok sayıda psikoloğu ilgilendirir. Bu psikologların hepsi insan kişiliğiyle ilgilenmekle beraber, konuya yaklaşım biçimleri farklıdır. Kişiliği incelerken, konuyla ilgilenen psikologların yaklaşım biçimlerini de gözden geçireceğiz. Karmaşık bir konu olan kişiliğin değişik alt-alanları vardır.

1. KİŞİLİK PSİKOLOJİSİNİN ALT-ALANLARI

Bu bölümde dört temel kişilik alanından söz edeceğiz. Bunlardan ilki, *kişiliğin gelişimini* (personality development) açıklamayı amaçlar. Kişiliğimizi nasıl kazanırız ve kişiliğimiz nasıl gelişir? Kişilik gelişmesinde belirli aşamalardan geçiyor muyuz? Kişiliğin gelişiminde çevre mi, yoksa biyolojik kalıtım mı daha önemli rol oynar? Arkadaşça olma, insanlara yakınlık duyma, her şeye sinirlenme, veya utangaç olma gibi özellikler doğuştan gelebilir mi? Şimdilik, bir kısım araştırma bulgularının, temel kişilik eğilimlerinin bazılarının doğuştan gelebileceğine işaret ettiğine dokunmakla yetinelim (Hemming, 1981).

Kişilikle ilgilenen psikologlar *normaldışı kişilik* (abnormal personality) adı verilen alanla da ilgilenirler. Kişilik nasıl değişmektedir? Kişilik sorunlarının temelinde yatan temel nedenler nelerdir? Psikoterapi yoluyla insanların kişiliklerini değiştirmek olanağı var mıdır? Bu konuların tartışmasını 13. ve 14.

Bölümlerde ayrıntılı olarak ele alacağımızdan, burada ayrıntılarına girmeyeceğiz.

Kişiliğin ölçülmesiyle (personality measurement) ilgilenen psikologlar üçüncü alt-alanı oluştururlar. Kişiliği nasıl ölçebiliriz? Ne tür kişilik testleri vardır? Testler geçerli midir? Bu testler zaman içinde güvenilir ve tutarlı sonuçlar vermekte midir? Bu sorular son derece önemli araştırma konularıdır. Psikometri adı verilen bir psikoloji alanı, kişilik de dahil olmak üzere zekâ ve yetenek gibi insan davranışının değişik yönlerini, tutarlı ve geçerli bir biçimde ölçmeyle uğraşır. Kişilik ölçümü, kişilik testlerinin geliştirilmesi, uygulanması, geçerliği, güvenilirliği ve tutarlılığı konularını inceler.

Dördüncü alt-bölüm *kişilik kuramıdır*. Kişilik kuramı (personality theory) şu alt konuları içine alır: Kişilik kavramının içeriği nedir ve en iyi biçimde nasıl ifade edilir? Kişiliği açıklama girişiminde bulunan kaç kuram ortaya atılmıştır ve bu kuramların birbirleriyle benzerlik ve farklılıkları nedir? Bu bölümde biz dört kişilik kuramını inceleyeceğiz. Bunlar: (1) Freudcu yaklaşım, (2) özellik yaklaşımı, (3) öğrenilmiş bir davranış olarak kişilik ve (4) benlik bilincine dayalı kişilik tanımıdır. Bu yaklaşımların ötesinde daha farklı kuramlar vardır, ne var ki biz giriş düzeyinde olan bu kitapta ancak yukarıdaki dört temel yaklaşımı ana hatlarıyla ele alacağız.

Kişilik kuramlarının tartışmasına geçmeden önce, kişiliğin tanımını inceleyelim ve bu kitapta "kişilik" kavramından ne anladığımızı açıklayalım.

2. KİŞİLİĞİN TANIMI

Kişilik[*] dediğimiz zaman hemen hemen herkes ne demek istediğimizi anlar ama, formel bir tanımını yapmaya gelince iş zorlaşır. Psikologların üzerinde aynı fikirde olduğu bir tek kişilik tanımı yoktur. Bu kitapta kişilik dediğimiz zaman biz şu anlamı kastedeceğiz: *Kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir.* Yukarıdaki tanımda kullanılan terimleri biraz açarak gözden geçirelim.

(*) Kişilik "şahsiyet" kelimesinin karşılığı olarak dil kuralları bakımından yanlış üretilmiş bir kelimedir. "Bu araba kaç *kişilik*?" cümlesinde yer alan kişilik kelimesi bu cümlede doğru olarak kullanılmaktadır, ancak, şahsiyet anlamında kullanılmamakta, "arabanın içindeki mekânın büyüklüğü"nü belirtmektedir. Aşağıdaki liste, incelediğiniz kavramla ilgili İngilizce, Geleneksel Türkçe, ve Yeni Türkçe üç kelimenin karşılığını göstermektedir:

İngilizce	*Geleneksel Türkçe*	*Yeni Türkçe*
Person	Şahıs	Kişi
Personal	Şahsî	Kişisel
Personality	Şahsiyet	*Kişisellik*

Görüldüğü gibi kavramı tam karşılayan, dil kurallarınca doğru olarak üretilmiş Yeni Türkçe kelime *kişisellik* tir. Bütünüyle doğru olmasa da *kişilik* kelimesi kullanılan Türkçe'ye yerleşmiş bulunuyor. Bu nedenle, "şahsiyet" karşılığı "kişilik" kelimesini kullandık.

Resim 12.1 Aynı ortamda ufak bebekler bile birbirlerinden farklı tepkilerde bulunurlar.

Bireyin kendini *diğer bireylerden ayırt edici* (distinctive) terimini kullandık, çünkü ilgilendiğimiz o bireyi başkalarından farklı kılan özelliklerdir. Örneğin, yeni tanıştığı kimselerin elini sıkmak Türk kültürü içinde hemen hemen herkesin yaptığı alışılmış bir davranıştır. Abdullah adındaki arkadaşımızın kişiliğini tanımlarken, onun sabahleyin kahvaltı yaptığını, kahvaltısında çay içtiğini, yeni tanıştığı kimselerin elini sıktığını söylersek, Abdullah'ı diğer kimselerden ayırt eden bir özellik söylemiş olur muyuz? Halbuki, Abdullah'ın kişiliğini tanımlarken başkalarında pek görülmeyen, onu "diğer bireylerden ayırt edici" özelliklerinden bahsedersek, onun hakkında daha çok bilgi vermiş oluruz. "Abdullah günde iki saat uyur, sabah kahvaltısı ve akşam yemeği yemez, ancak öğlen yemek yer, ister erkek ister kadın ve yaşı ne olursa olsun, ilk tanıştığı herkesin elini öper." Böyle bir tanımlamada kullanılan özellikler Abdullah'ın kişiliğinin parçalarıdır.

Yukarıda yaptığımız kişilik tanımında kullandığımız diğer bir kavram da *tutarlılık* (consistentency) kavramıdır. Tutarlılık kavramıyla "zaman boyutu içinde o kişinin benzer durumlarda davranışının pek değişmediğini" anlarız. Bir çocuk düşünün, hemen hemen her zaman başkalarına yardım eden, elinden geldiğince işbirliği yapan bir kimse olsun. Bir gün sinirli olduğu bir anda yardım etmeyi reddettiği için bu çocuğa "yardım etmeyi sevmez" mi diyeceğiz? Bireyin tipik ve belirli durumlarda sık sık gösterdiği davranışlarını kişiliğin bir parçası olarak düşüneceğiz.

Yapılaşmış (structured) kavramıyla kişiliğin çok sayıda birimlerden oluşan bir sistem olduğunu, sistemin her birimin birbiriyle bağlantılı olarak bir örüntü (pattern) geliştirdiğini anlarız. Bir insan "iyi kalpli, yardım sever, sakin, uysal, ailesine bağlı, vazifesine düşkün" olarak tanımlandığında herhangi bir çelişki görmeyiz. Kişilik özellikleri birbiriyle uyum içinde, tutarlı bir örüntü geliştirmiştir. Öte yandan bir kişiyi size şöyle tanıtsak bir tutarsızlık olduğunu düşünürsünüz: "İyi kalpli, huysuz, uysal, geçimsiz, son derece saygılı, saldırgan bir kimse!" Bu son tanımda kişiliği oluşturan özelliklerin bir yapısını, birbirleriyle ilişki kuruş biçimini, örüntüsünü görmek olanağı yoktur. Varsa bile çok zordur ve bildiğimiz bir kişilik yapısı değildir.

Kişilik tanımında kullandığımız diğer bir özellik de *ilişki kuruş biçimi*dir. Birey iç ve dış çevresiyle sürekli ilişki halindedir. Başka bir deyişle, birey kendi içindeki duygu ve düşünceleri olduğu kadar, kendi dışında yer alan insan, olay ve nesneleri de algılar. Bireyin kişiliği, iç ve dış çevreyle kurduğu ilişkinin biçimini belirler. "İlişki biçimi" şeklinde tanımlanan kişilik soyut bir

Resim 12.2 Bir insanın dış görünümü yaşam boyunca bir devamlılık gösterir. Aynı devamlılık kişilik için de söz konusu mudur?

kuram olmaktan çıkıp, bireyin hergünkü davranışında gözlenebilen somut bir kavram olur.

İnsanoğlu evrenin en karmaşık yaratığıdır. Psikologlar insan davranışını incelerken, bir fizikçinin doğa olayını inceleyişinden çok farklı birşey yapar: İnsanoğlu kendi yapısını, kendi doğasını inceler, kendi özünü tanımlamaya çabalar. Bilim adamları, fizik gibi nesnel doğaya dönük bir bilimde dahi, birbirinden farklı kuramlar geliştirirler. İnsan, beden, düşünce, duygu ve inanç gibi değişik yönleri olan son derece karmaşık bir varlıktır. Bu yüzden insanı inceleyen psikologlar, doğal olarak birbirlerinden farklı kişilik kuramları geliştirirler. Bu kuramlardan en belirgin dört tanesini aşağıda inceleyeceğiz.

3. FREUD'UN KİŞİLİK KURAMI

"Psikoloji tarihinin en tanınan bilim adamı kimdir?" diye bir soru sorulsa, Sigmund Freud (1856-1939) herhalde oldukça başlarda yer alır. Onun yazdığı eserler insanın doğasını yeni bir gözle görmeye, bireyin davranışını yeni bir açıdan algılamaya yol açmıştır. Freud, kırk senelik meslek yaşamı süresince çok sayıda eser yayınladı. Bugün modern psikoloji Freud'un ortaya attığı görüşlerden farklı yerlere gelmiştir ve onu tam anlamıyla izleyen psikolog sayısı oldukça azalmıştır. Ancak buna rağmen, modern psikolojinin oluşumunda Freud'un etkisinin son derece kuvvetli olduğunu hemen hemen bütün psikologlar kabul ederler. Freud'un etkisi yalnız psikoloji içinde kalmamış felsefe, sanat ve günlük dili de etkilemiştir.

Freud'un düşüncesinin özünü tanımlamak zordur, çünkü onun düşünceleri zaman içinde değişmeye uğramıştır. Burada öz olarak onun kişilik kuramını vereceğiz. Konumuza, kişiliğin *birimlerini*, bu birimlerin *işlevlerini* ve onların *gelişmelerini* gözden geçirerek devam edeceğiz.

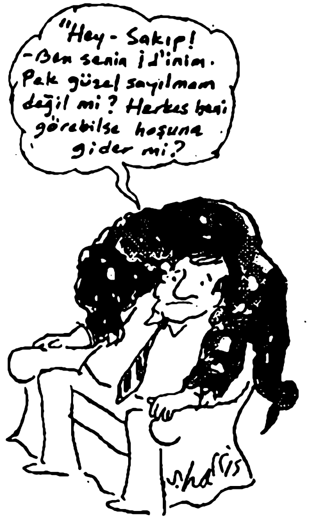
Kişiliğin Üç Temel Birimi

Freud'a göre insan kişiliğinin üç temel birimi bulunmaktadır: İd, ego ve superego.

İd : Kişiliğimizin öyle bir kısmı vardır ki bu kısım insanların en kaba, en ilkel, kalıtımsal dürtü ve arzularını içerir. Freud bu kısma id adını vermiştir. Bu ilkel, kalıtımsal dürtülerden ikisi, cinsiyet ve saldırganlık, diğerlerinden daha baskındır. İd, davranışlarımızın altında yatan psikolojik enerjinin kaynağıdır. İd *zevk ilkesi*ne (pleasure principle) göre işler ve hiç geciktirilmeden (şu anda) bütün isteklerinin yerine getirilmesini bekler. Kişiliğin bu kısmı hiç beklemek istemez, düşünce bu kısımda etkili değildir. "Şu anda arzu ve şehvetimin giderilmesi gerekir, bir dakika bile bekleyemem" diyen bu birimdir. İd'in itmeleri bilinçaltı dürtülerdir, çünkü birey bu dürtülerin etkisinin çoğu kez farkında değildir. Freud'a göre, siz bu kitabı okurken bile, cinsel ve saldırganlık dürtüleriniz sizin davranışınızda etkisini göstermektedir.

Resim 12.3 Freud ve kızı Anna 1912'de çekilmiş bir resimde.

İd sonucu ne olursa olsun arzusunun hemen yerine getirilmesini ister: Sizin istediğinizi yapmayan kişiyi tekmeleme, çekici bulduğunuz karşıt cinsteki kimseyle o anda, orada cinsel ilişki kurma isteği gibi. İd hayal etme yoluyla da arzularını doyuma ulaştırma yönüne gidebilir. Örneğin, çölde susuz kalan birey su hayal etmeye ve hatta suyu görmeye başlar.



"Hey - Sakıp!
-Ben senin İd'inim.
Pek güzel sayılmam değil mi? Herkes beni görebilse hoşuna gider mi?
S.Harris

Resim 12.4

Rüyalar, Freud'a göre, id'in emrinde onun isteklerini doyurma aracı olarak kullanılır. Ancak, id'in istekleri rüyalarda son derece karmaşık imgeler kullanılarak giderilir. Örneğin, cinsel bakımdan doyumsuz olan birey, rüyasında sürekli elbise düğmesi ilikler. Freud'a göre düğme "penisi" ve düğme deliği "vajinayı" imgeler. İlikleme davranışı ise cinsel ilişkiyi ifade eder. İster gerçekte, isterse rüya veya hayal kurma yoluyla olsun, id'in isteklerinin doyurulmasına Freud *birincil süreçler* (primary processes) adını verir. Birincil süreçler baskın olduğu zaman davranışı, bireyin düşünme ve akıl yürütme yönü değil, İd'in istekleri ve eğilimleri biçimlendirir.

İd davranışımızı yönelten yegane kişilik birimi olsaydı, insanoğlunun hayvanlardan pek farkı kalmazdı. Bugünkü insan toplumu içinde tümüyle id'in etkisiyle hareket eden bireyler ya bir kavga sonucunda öldürülürler, ya da ömürlerini hapishanelerde geçirirler. İd'in *libido* denen bu biyolojik, hayvansal yaşam enerjisini dengeleyip, ortamın gereklerine uygun bir biçimde ifade etmesini *ego* adı verilen kişilik birimi sağlar. Ego, libidoyu sosyal ortama uygun bir biçimde davranışta ifade eden birimdir. İd'den gelen bu dürtü ve güdüler bilinç düzeyine ender olarak çıkar. Bir buzdağının büyük bir kısmının su altında saklı kaldığı gibi, id'den gelen güdü ve dürtüler, başka bir deyişle libido, bizim bilinçaltımızda kalır.

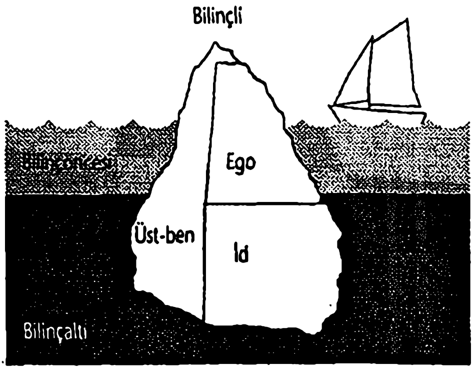
Ego : İd'i denetim altında tutmaya çabalayan kişilik birimidir. Ego "gerçek ilkesi"ne uyarak işler. Gerçek dünya ile id arasında bir aracı olarak işlev görür. Psikoanalistler ego'nun *ikincil süreçlere* (secondary processes) *dayalı düşünce* içinde çalıştığım söylerler. Bu mantıklı ve gerçekçi düşünce türüdür. İd, "Hemen, şimdi istiyorum!" der. Ego, "Koşullar uygunsa sana istediğini verebilirim!" der. Ego, akılcı ve pratiktir. İd, tam aksine, mantığı hesaba katmaz ve pratik değildir. Ego çoğu kez id'le çelişki halinde olsa da, esas görevinin id'in arzu ve dürtülerini mümkün olduğu kadar yerine getirmek olduğunu bilir ve hep o yönde çalışır.

İd günlük yaşamımızda tamamıyla bize hakim olsa ve hep onun etkisi altında hareket etseydik, canımızın çektiği her şeye atılır, yürürken önümüze çıkanları iter, bizi engelleyen kim olursa olsun ona saldırırdık. Böyle davranan bir kimsenin toplumda nasıl karşılanacağını söylememize gerek var mı? Ego, böyle durumlarda aracı olarak işin içine girer ve id'e "Sen biraz bekle, ben bu sorunu halleder, senin isteklerini yerine getiririm" der. Ego öyle bir çözüm yolu bulma çabasındadır ki, id kendi istediğini elde etsin, fakat toplumun da düzeni bozulmasın.

Ego bir anlamda id'in danışmanıdır, sürekli ona yol gösterir. Temel amacı ona hizmet etmektir, onu yüceltmek, eğitmek çabasında değildir. "İyi" veya "kötü" kavramlarıyla hiç ilgilenmez, durumu uygunsa ve yapabiliyorsa id'e "Haydi yap!" yeşil ışığını yakar. Herhangi bir ahlaksal tutumu yoktur.

Üst-ben : Freud, toplumun inandığı, "doğru" ve "yanlış" kararlarının kaynağını teşkil eden kısma üst-ben (super-ego) adını verir. İd ve ego gibi, üst-ben'in büyük bir kısmı da bilinçaltındadır. Bir toplumun "vicdanı", o toplumun bireylerinin üst-ben'inde yer alır ve üst-ben bireyin davranışlarını sürekli süzgeçten geçirerek bireye "bu yaptığın doğru, aferin sana!" ya da "bu yaptığın yanlış, utan kendinden!" mesajlarını verir. Ego, id ile üst-ben arasında kalmış bir nevi cambazdır. Hem id'i memnun etmeye çalışır, hem de üst-ben tarafından azarlanmaktan kurtulmak ister.

Öldüğünde insan bedeni kesilerek incelense acaba id, ego ve üst-ben, bedenin farklı yerlerinde bulunabilir mi? Hayır, bulunamaz! Bu kavramları bedenin belirli yerleriyle ilişki içinde düşünmek doğru değildir. İd *arzu, istek*, eskilerin tabiriyle *nefis*, ego *mantık* veya *entellekt* ve üst-ben *vicdan* olarak düşünülürse bu kavramlar daha anlaşılır duruma gelir.



Şekil 12.1 Freud'un kişilik kuramının yapılarıyla bu yapıların farkında olunması arasındaki ilişki. Freud'a göre, insan bilinci bir buzdağına benzer. Bu dağın görünen ucu bizim farkında olduğumuz, bilinçli olduğumuz yönümüzdür. İd'in tümü, üstbenliğin en büyük kısmı ve egonun oldukça büyük bir kısmı bilinçaltında kalır. Bilinçöncesi düşünce şimdi bilincinde olmadığımız, fakat hemen bilincine varabileceğimiz türden düşüncedir.

Göreli (nisbi/relative) *Kuvvetler* : İd, ego ya da üst-ben'in birinin diğerlerinden daha kuvvetli ya da zayıf olduğu zaman farklı kişilik türlerinin ortaya çıkacağını şimdiye kadar söylediklerimizden tahmin edebilirsiniz. Örneğin, üst-ben'i son derece gelişmiş olan ve diğer temel kişilik birimlerine baskın olan kişi nasıl bir davranış gösterir? Büyük bir olasılıkla bu birey utangaç, çekingen, özellikle cinsel arzularını ve kızgınlık duygularını, onların ifadesinin uygun olduğu ortamlarda dahi, ender ifade eden bir kimse olur. Diğer yandan id'i baskın olan birey ise, kendi bencil istek ve arzularının hemen şu anda tatmin edilmesinin dışında başka hiçbir şeyi gözönüne almaz, yaşamda sürekli toplumla sürtüşme içinde olur, başkalarının haklarına, düşünce ve duygularına saygısız, kendine ve topluma zararlı biri olur.

Bilinçaltı

Freud'un getirdiği en önemli kavramlardan biri bilinçaltı (unconscious) kavramıdır. Bilinçaltı farkında olmadığımız arzu, istek, dürtü, duygu, düşüncelerin depolandığı büyük hazneyi temsil eder. Şekil 12.1'de görüldüğü gibi, id'in tümü, ego'nun bir kısmı ve üst-ben'in büyük bir kısmı bilinçaltında kalır. Yakın bir arkadaşımıza duyduğumuz derin kin kendini bilinçaltında saklar. Bilinçaltındaki bu arzu, istek, dürtü, duygu ve düşünceler sürekli davranışı etkiler, ne var ki biz bu etkinin farkında olamayız.

Şekil 12.1'de verilen kavramlardan biri de *bilinçöncesi* (preconscious) kavramıdır. Bilinçöncesi bir düşüncenin o anda farkında olmasak da istediğimizde farkına varabiliriz. Örneğin, şu anda halanızın adını düşünmüyorsunuz ama, bu cümleyi okurken, halanızın adını hatırladınız. Halanızın adı bilinçöncesinden bilinç düzeyine gelmiştir. Bir başka deyimle bilinçöncesi kavramı daha önce incelemiş olduğumuz uzun süreli bellek (5. Bölüm) kavramını karşılar.

Freud'un bilinci üç aşamaya ayırması ve bilinçaltına büyük bir kudret vermesi birçok yönlerden eleştirilmiştir. Bu eleştirilerden bir kısmı "İnsan nedir?" sorusuna verilen felsefi cevaplarda yatar. İnsanın akılcı, kendi kaderini tayin eden yaratıklar olduğuna inananlar, bilinçaltının elinde oyuncak olan bir insan anlayışını kabul etmek istemezler. Eleştirilerden bir diğeri de, Freud'un kavramlarının "denenebilirliği" ile ilgilidir. Bilincin üç aşamasıyla ilgili ölçülebilen deneysel verilerin yokluğu, bu tür deneylerin yapılabilmesinin hemen hemen olanaksız denecek kadar zor oluşu, bu kavramların bilimsel geçerliğine kuşku getirmiştir.

Kişiliğin Dinamiği

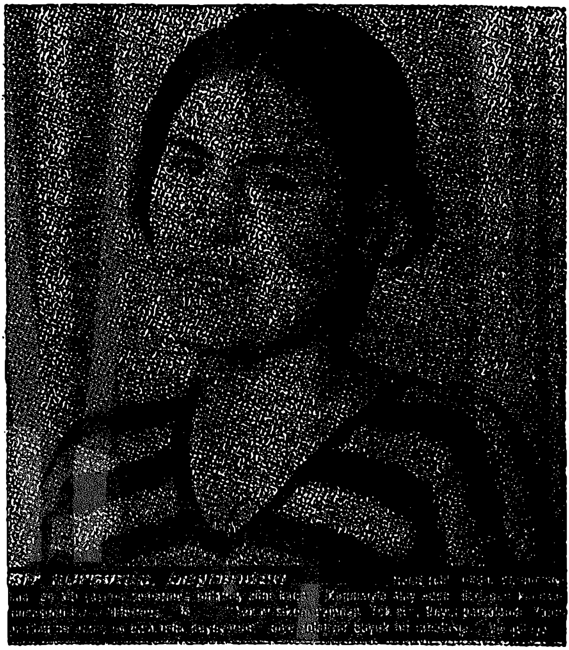
Kişiliğin üç birimi doğal olarak birbiriyle çelişki içindedir. Freud'a göre bu çelişki değişik psikolojik faaliyetlerin temelini oluşturur. İd "Hemen şimdi isterim!" emrini verir. Üst-ben "Asla, hiçbir zaman yapamazsın!" der. Ego ikisi arasında bir uzlaşma noktası bulmaya çalışır. Kaygı ve savunma mekanizmaları bu çatışmadan doğar.

Kaygı : İd ve üst-ben arasındaki çatışma bireyin psikolojisinde kaygı olarak ortaya çıkabilir. Hiç kimsenin görmediği ve sonradan keşfetmesinin mümkün olmadığı bir ortamda Hasan babasının cüzdanından bir miktar para alır. Bu davranışıyla Hasan id'in etkisiyle hareket etmiştir. İd Hasan'a "Aferin iyi ettin, git hemen çaldığın parayı harca, canının çektiğini al, yetmezse yine çal!" der. Fakat vicdanı temsil eden üst-ben, "Yazıklar olsun sana. Sana bu kadar emekler veren, seninle gurur duyan, sana güvenerek cüzdanını açıkta bırakan babana bunu mu yapacaktın?! Utanç duymalısın kendinden. Hemen git o parayı geri ver!" biçiminde bir mesaj verir. Hasan id'in ve üst-ben'in bu iki farklı mesajının etkisi altında kaygı duygusuna yönelir. Kaygı duygusunun şiddeti artarsa, gelecek bölümde inceleyeceğimiz nevroza dönüşür.

Şimdi okuyucuya şöyle bir soru yöneltelim. Sivas Yarıaçık Cezaevi'nden kaçarak karısını ve iki çocuğunu öldüren, 1. Bölüm'de tanıttığımız Mehmetşah Demirtaş'ın, yaptığı davranıştan dolayı kaygı duygusu geliştirmesini bekler misiniz?

Bu sorunun cevabı Mehmetşah'ın nasıl bir vicdan sahibi olduğunda yatar. Mehmetşah Demirtaş'ın içinde yetiştiği sosyal çevre onun üst-ben'ini (vicdanını) cinayeti kınayacak biçimde oluşturmuşsa, bu kişide kaygı olur. Ancak, "Namusunu temizlemek için adam öldürülebilir!" biçiminde bir vicdan geliştirmişse, o zaman suçluluk duymaz.

Büyük bir olasılıkla, kendisini cinayete iten o toplumun değerlerini temsil eden üst-ben olmuştur. Freud'a göre id saldırganlıktan, öldürmekten zevk alan bir doğaya sahiptir. Mehmetşah'ın sosyal değerlerinin etkisi altında oluşan üst-ben "Haydi git öldür! Namusunu temizle! Sen ne biçim erkeksin?!" mesajını vermiştir. Bu nedenle, Mehmetşah öldürmezse id ile üst-ben arasın-



Resim 12.4

da çatışma olur. Cinayet üst-ben'in isteklerini yerine getirmiştir ve Mehmetşah "namusunu temizlemiş" bir erkeğin iç huzuru içinde, yaşamının geri kalan kısmını hapishanede geçirecektir. Demek oluyor ki, her ülke, her toplum kendi üst-ben'lerini, içinde yaşadıkları sosyal-kültürel değerlere dayanarak oluşturur.

Savunma Mekanizmaları: Kaygı büyüyüp şiddetlendikçe ego bu şiddetteki kaygıyla başa çıkabilmek için savunma mekanizmalarına (defense mechanisms) başvurur. Savunma mekanizmaları kaygı ile başa çıkabilmek için oluşturulmuş düşünce, tutum ve davranış biçimleridir. Bunların uzun bir listesi 9. Bölüm'de verilmişti. Bu savunma mekanizmalarından biri de *bastırmadır* (repression). İd'in istemiş olduğu büyük kaygıya yol açacak türden ise, bu isteği bastırarak bilinç düzeyine çıkarmayız, onu tümden bilinçaltı denen depoya iteriz. Bilinç düzeyinde, böyle bir isteğin olmadığını varsayarız, çünkü bastırdığımız isteğin varlığından haberdar değilizdir. Böylece ortaya çıkma olasılığı bulunan kaygının önüne geçmiş oluruz.

İd ile üst-ben arasındaki çatışmayı önleyici diğer savunma mekanizmaları *mantığa bürüme* (rationalization), *karşıt tepki geliştirme* (reaction formation) ve *yansıtmadır* (projection). Bunları, diğer savunma mekanizmalarıyla birlikte 9. Bölüm'de gördük.

Savunma mekanizmaları aracılığıyla atlatılan id'in isteği ortadan kalkıyor mu? Örneğin, bastırılan arzular kayboluyor mu? Freud bu soruya "Hayır" biçiminde cevap verir. Bastırma veya başka savunma mekanizmaları yoluyla bilinçaltına itilen istekler, bilinçaltında canlılıklarını ve kuvvetlerini korurlar ve kendilerini bilinçdışı yollardan ifade etmeye çalışırlar.

Kişiler yorgunken ya da duygusal bakımdan denetimden yoksunken, söz ve davranışlarıyla, "farkında olmadan yaptıkları hatalarla" bastırılmış dileklerini belirtirler. Saygısı olduğu bir kimseye nefret besleyen fakat bu duyguyu bastıran birey, bu kişiye "Gözün aydın!" diyeceği yerde "Gözün çıksın" deyiverir. Dil sürçmesi, Freud'a göre böyle "farkında olmadan yapılan hatalar"dan biridir.

Bilinçaltına itilen güdülerin ifadesini bulduğu diğer bir alan da rüyalardır. Freud'un rüya kuramına göre, bilinçaltında baskı altında tutulan güdüler, uyku anında üst-ben o kadar kuvvetli olmadığı için, kendilerini kolaylıkla tanınmayacak biçimlere sokarak (sembolik olarak) ifade ederler. Rüya içindeki bu ifade ediş, bazı psikologlara göre, baskı altında tutulan güdüyü bir dereceye kadar doyuma götürür.

Kişiliğin Gelişimi

Freud'a göre yeni doğan bir bebek değişik aşamalardan geçerek kişiliğini geliştirir. Bu aşamalara *psikoseksüel* (psychosexual) aşamalar adı verilir. Aşağıda bu aşamaları özet olarak gözden geçireceğiz.

Psikoseksüel Aşamalar : Bu aşamalar bedenin belirli bir organının adıyla tanımlanır. Doğumdan iki yaşına kadar çocuk *oral* (ağız) *aşamasında*dır. Bu devrede emme ve yeme, çocuğun zevk aldığı en baskın davranışlardır.

Çocuk iki ile dört yaşı arasında, emmekten daha fazla dışkılamadan, anal uyarılmadan zevk almaya başlar; bu nedenle o devreye *anal aşaması* adı verilir. Dört yaşı civarındayken çocuk *fallik* (phallic) *aşamaya* girer. Bu devrede çocuk cinsel organına dokunmaktan zevk almaya başlar.

Fallik devreden sonra *örtük* (latency) *aşama* gelir ve bu devre 5 ile 12-13 yaşlarına kadar sürer. Bu devrede çocuğun cinsel dürtüsü gizlidir (latent), çocuk cinsiyetle ilgili konulardan hoşlanmaz ve kendini daha çok oyuna verir.

Ergenlikle beraber *genital* (genital) *aşama* kendisini göstermeye başlar. Birey cinsel organları ve duyguları arasında bir bağ olduğunu farketmeye başlamıştır. Karşıt cinsler arasında romantik ilişkilerin doğmasına bu dönemde rastlanır.

Bu ilişkiler cinsel organlar çerçevesinde kısıtlanmış ilişkiler olabildiği gibi, son derece geniş kapsamlı duyguları, sanatı, şiiri, yaratıcılığı içeren zengin ilişkileri de kapsayabilir. Bireyin ortamı ve bireyin id, ego ve üst-benliği arasındaki kurduğu denge, o bireyin karşıt cinsle olan ilişkisinin türünü tanımlar.

Fiksasyon (saplanma/fixation): Bireyler normal olarak her aşamayı yukarıda verilen sırada geçerler. Fakat kişiye özgü nedenlerden dolayı bazı bireyler bu aşamalardan birine saplanırlar. Saplanmadan anlaşılan şudur: Birey *belirli bir aşamadaki hoşlandığı beden faaliyetlerine bağlanır ve bu hoşlanma* *türü diğerlerinden baskın olur.* Bireyin libidosu veya yaşam enerjisi o aşamada saplanıp kalmış olur.

Birey belirli bir aşamadaki zevk getirici davranışa aşırı düşkünse ya da o davranışı yapmaktan aşırı engellenmişse saplanma ortaya çıkar. Örneğin, bir çocuk memeden çok erken veya çok geç ayrılmışsa, ağızdan zevk alma türüne saplanma geliştirir. Bu bireyin yetişkin bir kimse olduğunda ağızdan zevk almayı devam ettirmek için diğerlerinden daha fazla sigara içmesi, içki alması, sakız çiğnemesi, yemek yemesi beklenir.

Çocuk anal devrede aşırı düşkünlük ya da aşırı engellenme durumlarına sokulmuşsa, bu aşamada saplantısı olur. Örneğin, çocukken titiz bir tuvalet eğitiminden geçen kimse anal tutucu, başka bir deyişle sıkı, cimri, sürekli kendini denetim altında tutan bir kimse olarak gelişir. Öte yandan tuvalet eğitimi son derece gevşek olan bir kimse ise anal itici bir kişilik özelliği geliştirir. Bu kimse, aldırmaz, vurdum duymaz ve dağınık bir kimsedir.

Yukarıdaki örneklerden de görüldüğü gibi, psikoseksüel gelişim aşamalarından birinde saplanıp kalan kimse normal yetişkin uyumu yapmakta zorluk çeker. Saplanma, yetişkin aşamalarda ortaya çıkacak zevk alma biçimlerinin gelişmesini engeller ve bireyin daha doyumlu bir yaşam sürdürmesini önler.

Üst-Ben'in Gelişimi : Fallik aşamada kız çocukları ve erkek çocukları benlerine özgü çatışmalardan geçerler. Bu çatışmanın çözümü üst-ben'in gelişiminin temelini oluşturur. Kız çocukları, Freud'a göre, bu aşamada babalarına cinsel ilgi duyarlar ve annelerini kıskanırlar. Fakat büyüyüp gelişebilmeleri için annelerine gereksinmeleri vardır; annelerine karşı açıkça cephe alamazlar.

Bu çelişkiyi çözebilmek için kız çocukları babalarına duydukları cinsel arzuyu bastırıp, annelerini model alır ve kendilerini onunla *özdeşleştirirler.* Bu çelişkiye Freud, Yunan mitolojisinden esinlenerek, *Elektra kompleksi* (Electra complex) adını vermiştir.

Aynı aşamada erkek çocuk annesine cinsel yönden yakınlık duyar ve babayı ortadan kaldırmak ister, ancak bu arzu ona kaygı getirir, çünkü baba daha büyük ve kuvvetlidir, belki de baba onu ortadan kaldırabilir. Bu çelişkiyi çözebilmek için çocuk annesine karşı duyduğu cinsel arzuları bastırır ve babasını örnek alarak kendisini onunla özdeşleştirir. Freud bu sürece *Ödipüs* (Oedipus) *kompleksi* adını verir. Sonra erkek çocuk büyüdükçe kendine uygun cinsel eş bulmayı becerir.

Resim 12.6 Freud'a göre resimdeki erkek çocuk Ödipüs kompleksini göstermektedir.

Freud'a göre, normal gelişim için komplekslerin çözüme ulaşması, son derece önemlidir. Kendi cinsinden olan ana-babayla özdeşleşme kuran çocuk, uygun toplum rollerini, sosyal değerleri, kuralları, işleyiş biçimini öğrenmeye başlar. Bu aşamada çocuğun ana-babasından öğrenmiş olduğu toplum kuralları, kendisi yetişkin olunca uyması gereken toplum kurallarının aynısıdır.

Toplum değerleri ve kuralları üst-ben'in temelini oluşturur. Fallik aşamasında çocuğun çelişkiyi çözüme ulaştırması, yalnız üst-ben'in sağlıklı bir biçimde gelişmesine yol açmakla kalmaz, aynı zamanda, çocuğun yaşamının ilerki aşamalarında, yetişkin bir kimse olarak, uygun cinsel ilişkiler geliştirmesine de olanak sağlar.

Freud'un Kuramına Yapılan İtirazlar

Psikoloji biliminin temel kişilerinden biri olan Freud, bugünün modern psikologları tarafından birçok yönden eleştirilmiştir. Eleştirileri dört başlık altında toplayarak özetleyeceğiz.

(1) *Deneysel yöntemin uygulanamaması* : Freud kavramları hep kuramsaldır. Bu kavramları destekleyen, veya karşı çıkan deneysel veri yoktur. Freud'un kavramlarını kabul edebilmesi için bir psikoloğun klinik verileri, başka bir deyişle vaka çalışmaları sırasında elde edilen gözlemleri, Freud'un kuramı açısından incelemesi gerekir. Böyle bir yaklaşım ise çoğu psikolog için bilimsel bir yaklaşım değildir. Bilimsel yaklaşımın en önemli özelliklerinden biri denemeye açık olması, ölçülebilen değişkenlerin birbirlerini nasıl etkilediklerinin denetim altında saptanmasıdır.

(2) *Cinselliğin aşırı vurgulanması* : Freud'a yapılan eleştirilerden bir diğeri de, kişilik gelişiminin temeline cinsiyeti koymasıdır. Bu eleştiriciler şu gözlemden hareket ederler: Bugünkü modern toplumların çocuk yetiştirmelerinde ve yaşamlarında cinsel tabular az rol oynar. Daha geniş ve rahatlamış bir cinsel ilişkiler ortamı içinde yetişen bu toplumun üyeleri, akıl hastalığına daha mı az yakalanırlar? İstatistikler, modern toplumdaki akıl hastalıklarının sayısının geleneksel toplumdakinden daha az değil, aksine daha fazla olduğunu gösterir. Cinsel bastırma akıl hastalıklarının temelinde yatsaydı, modern toplumda akıl hastalıklarının azalması gerekirdi. Demek oluyor ki, cinsellik akıl hastalıklarının temelini oluşturmamaktadır.*

(3) *Nörotik kişilerin gözlemine dayalı bir kuram olması* : Bir kısım psikologlar Freud'un kuramında kullandığı kavramları, nörotik kişiler olan kendi hastalarının davranışlarında yaptığı gözlemlere dayandırarak geliştirdiğini ileri sürerler.. Bu eleştiriciler, psikoanalitik kuramın bütün insanlara geçerli olabilmesi için hem nörotik hem de normal insanlar üzerinde yapılan gözlemlere dayandırılması gerektiğini ileri sürerler.

(*) Freud, yaşamının önemli bir bölümünü, cinsel konuların sıkı bir baskı altında tutulduğu, adını İngiltere Kraliçesi Victoria'dan alan, Victorian dönemde geçirmiştir. Birçok psikolog Freud'un kuramını bu devreye yapılan bir tepki olarak görür.

4. *Her şeyi açıklayabilen, gücü sınırsız bir kuram olması* : Freud'un kuramı *her insan davranışını* nörotik bir davranış olarak yorumlayabilir. Kuramın yanlış olduğunu göstermek olanağı yoktur. Örneğin, insan ilişkilerinde saldırgan ve terbiyesiz bir kimseyse, Freud'un kuramı kişinin kuvvetli saldırganlık dürtülerinin etkisi altında böyle davrandığını söyler. Kişi son derece nazik ve terbiyeli bir insansa, Freud'un kuramı, onun son derece kuvvetli saldırganlık duyguları olduğunu, ancak bu duyguları açıkça davranışlarında göstermekten korktuğu için, savunma mekanizmaları kullanarak saldırganlığını "nezaket ve terbiyelilik maskesi" altında sakladığını söyler.

Her türlü sınamaya kapalı ve yanlışları ispat edilemeyen hipotez ve kuramlar bilimsel yöntem yönünden pek değer taşımazlar. Çünkü böyle hipotez ve kuramlar gerçeği keşfetmek için bilimsel bir araç olmaktan çıkar, bir siyasal ideoloji ya da din gibi bir inanç konusu olurlar.

Daha önceleri de belirttiğimiz gibi, bütün bu eleştirilere rağmen, Freud'cu düşünce psikoanalitik psikoloji dalının temelini oluşturur ve çok sayıda klinik psikolog tarafından kullanılır.

Yeni Freud'cular

Freud'u izleyen tanınmış psikologlar, onun temel kavramlarını ve yaklaşım biçimini benimsedikleri halde, bazı önceliklerde ve vurgulayış biçimlerinde ondan ayrılmışlardır. Bunlardan Carl Jung ve Alfred Adler'i aşağıda kısaca tanıtacağız.

Carl Jung: Carl Jung cinsel dürtülerin psikoanalitik yaklaşımda fazla abartıldığını düşünmüştür (Oelman, 1981). Kendisi, diğer dürtülerin de önemli olduğunu savunmuştur. Jung, cinsel dürtülerden daha çok, insanın amaçlarının olmasına ve bu amaçlara ulaşmak için bireyin yaşamında çaba göstermesine önem vermiştir. Bu anlamda Freud'dan daha iyimser bir eğilim içindedir.

Jung *içedönük* (introvert) ve *dışadönük* (extravert) kavramlarını ilk kullanan kişidir. İçedönük kimsenin düşünceleri ve ilgileri iç dünyalarına doğru yönelmiştir; diğer kimselerle az birlikte olurlar. Diğer taraftan, dışadönük kimse sürekli başkalarıyla beraber olmak ister ve hiç yalnız kalmak istemez. Jung, bir kimsenin etkin bir yaşam sürdürebilmesi için bu iki yönü denge içinde tutması gerektiğini savunmuştur. Ona göre kişilik sorunları, içedönüklük ve dışadönüklük arasındaki var olan dengesizlikten doğar.

Jung, Freud'un bilinçaltı kavramını kabul etmiş, fakat bilinçaltının iki tür olduğunu savunmuştur: (1) Bireye özgü bilinçaltı ve (2) bireyin daha önceki insanlığın duygularının, korkularının ve çabalarının saklandığı *ortak* (kolektif/collective) *bilinçaltı*. Her insanda bu iki bilinçaltı vardır ve onun davranışlarını etkiler. Sanat eserlerinde ve rüyalarımızda ortak bilinçaltı

Resim 12.7
Carl Jung.

Resim 12.8
Alfred Adler

Resim 12.9
Erich Fromm

kendini ifade eder. Bir sanatçının yapıtında dile getirdiği korku ve tutkuları bütün insanlar tarafından paylaşılan ortak bilinçaltı sayesinde kolaylıkla anlayabilmekteyiz. Jung'un düşüncesi yalnız psikolojiyi değil, aynı zamanda sanatı, felsefeyi ve din düşüncesini etkilemiştir.

Alfred Adler : Adler'in Freud'dan ayrıldığı en belirgin nokta onun *üstünlük* (superiority) çabasına verdiği önem olmuştur. Adler'e göre, üstünlük duygusu insanların elde etmek istediği esas güçtür ve cinsel dürtüden daha kuvvetlidir. Bu duygu bireyin, diğerlerinin yanında, kendisini üstün veya aşağı olarak tanımlamasına yol açar. Temel aşağılık duygusu bireyin bebekliği sırasında, gerçekten aciz ve yardıma muhtaçken oluşur ve yerleşir. Bireyin yaşamının geri kalan kısmı bu duygudan kurtulma çabası içinde geçer. Birey diğerlerinden baskın olmak, üstünlük geliştirmek için çabalar. *Aşağılık duygusu* (inferiority complex) Adler'in oluşturduğu kavramlardan biridir.

Freud'un klasik yaklaşımından ayrılan psikolog ve psikiyatristler de vardır. Bunlardan *Erik Erikson*'un psikososyal gelişim kuramını 10. Bölüm'de gördük. Freud'un biyolojik dürtü ve güdülere çok önem verdiğini düşünen ve insanların biyolojik güçlerin elinde oyuncak olmadığını savunan, ancak kuramsal açıdan Freud gibi düşünenler arasında *Karen Horney*, *Harry Stack Sullivan* ve *Erich Fromm* sayılabilir. Bu düşünürler bireyin sosyal yönüne daha fazla ağırlık verirler ve id'den çok, bireyin ego'sunu birinci plana alırlar. Onlara göre ego, id'le üst-ben arasında aracı olmanın ötesinde, kendi başına bir güçtür ve sosyal tanınma ister; olumlu amaçları gerçekleştirmeye çabalar ve kendisi için bağımsız bir yaşam geliştirir. Şimdi de kişilik konusunu kişinin davranışında gösterdiği özelliklere bakarak inceleyen psikologların kavramlarını ve yöntemlerini inceleyelim.

4. ÖZELLİK YAKLAŞIMI

Temel Varsayımlar

Kişiliğin özelliklerini (personality traits) inceleyerek kişiliğin yapısını araştıran bu psikoloji kolu, Freud'un düşünceleri gibi bir kuramsal yapı göstermez. Bu akımı izleyen psikologlara göre, bireyin kişiliği temel özelliklerinin bir sentezidir; bu özellikler bilinirse, bireyin kişiliği de öğrenilmiş olur.

Kişilik özellikleri birbirine zıt sıfatlar halinde ifade edilebilir: *İyi-kötü, faal-durgun, atılgan-çekingen, güvenli-şüpheci, gergin-rahat, hırslı-kalender* gibi. Bu tür yüzlerce sıfat çifti, ya da psikologların diliyle söylersek *ölçek*, geliştirilebilir. Bu ölçekler üzerinde bir insanın aldığı puanlar, o bireyin kişiliğini bize gösterir. Bu ölçekler aracılığıyla kişiliğin bir tür "resmini" çizme olanağı doğar. Aşağıda bu alanda yapılan çabaların belirgin olanlarını gözden geçireceğiz.

Tipler

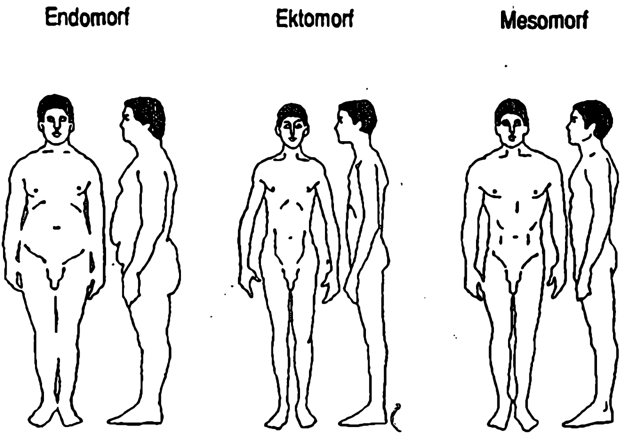
Sheldon (1954) bireylerin bedensel yapılarına göre kişilik tiplerinin belirlendiğini savunmuş ve üç tip kişilik önermiştir:

(1) *Mezomorf* (mesomorph) kuvvetli, kasları gelişmiş beden yapısı olan, kaba, gürültülü, ağır bedensel faaliyetlere ilgi duyan kişilik tipidir.

(2) *Ektomorf* (ectomorph) ince uzun beden yapısı içinde, sakin, utangaç ve çekingen kişilik tipidir.

(3) *Endomorf* (endomorph) kısa ve tombulca beden yapısı içinde, neşeli, yaşamından memnun, arkadaş canlısı kişilik tipidir.

Bu kuram oldukça basit ve kolayca denenebilecek bir yaklaşımdır. Nitekim birçok çalışma beden tipi ile kişilik türü arasında varsayılan ilişkiyi araştırmış, ancak herhangi anlamlı bir bağlantı kuramamıştır. Araştırmaların olumsuz sonuç vermesi nedeniyle *tip kuramı* geçerliğini yitirmiştir. Bu kuramı izleyen psikolog bugün hemen hemen yok denecek kadar azdır.



Şekil 12.2 Beden tipleri ve kişilik.

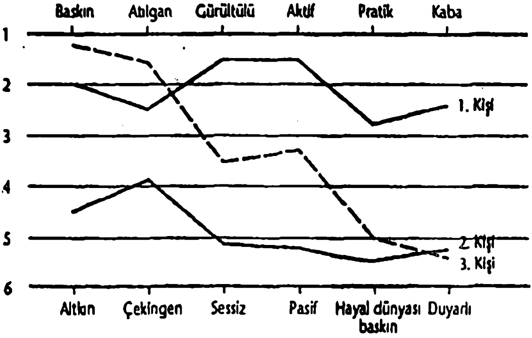
Değerlendirme Ölçekleri ve Kişilik Profilleri

Yukarıda söylediğimiz gibi, kişilik özellikleri üzerinde çalışan psikologlar kişiliği, çok sayıda özelliğin biraraya geldiği bir sentez olarak düşünmüştür. Kişiliği ölçebilmek için birbirine zıt sıfatlardan oluşan *ölçekler* geliştirmişlerdir. Örneğin, kişilik özelliği olarak *cana yakınlık* boyutunu ele alalım. Bu boyutun iki ucu vardır bir uç cana yakınlığı, diğer uç ise soğuk bir kimse olmayı ifade eder. Bu iki boyutu yedi basamakla birbirinden ayırt edelim ve her basamağa bir değer verelim:

Cana yakın : _1_ : _2_ : _3_ : _4_ : _5_ : _6_ : _7_ : Soğuk
çok oldukça biraz ne yakın biraz oldukça çok
ne soğuk

Şimdi bu ölçek üzerinde kendinizi değerlendirin. Kendinizi cana yakın bir kişi olarak mı, yoksa soğuk bir kişi olarak mı bilirsiniz? Diyelim ki kendinizi cana yakın bir kişi olarak algılıyorsunuz. Fakat bunun derecesini bilmek istiyoruz: Kendinizi *çok* cana yakın buluyorsanız "1" nolu basamağa "çarpı" işaretini koyun. Kendinizi *oldukça* cana yakın buluyorsanız 2, *biraz* cana yakın buluyorsanız 3 no.lu basamağı işaretleyin. Kendinizi *ne cana yakın, ne de soğuk* buluyorsanız, veya bu boyutla ilgili hiçbir fikriniz yoksa, o zaman ortadaki 4 no.lu basamağı işaretleyin. Aynı düşünüş biçimi öbür uç için de geçerlidir. Biraz soğuk 5, oldukça soğuk 6 ve çok soğuk bir insan için 7 no.lu basamağı işaretleyin.

Şekil 12.3 üç kişinin 6 ölçek üzerinde kişilik görünümünü vermektedir. Daha kolaylıkla okunabildiği için ölçekler dikeylemesine yerleştirilmiştir. Görüldüğü gibi bu kişiler birbirinden farklı özelliklere sahiptirler. Bir kişinin böyle ölçekler üzerinde değerlendirildiği grafiklere psikologlar *kişilik profili* adını verirler.



Şekil 12.3 Üç tipik kişilik profili.

Kendi Kendini Değerlendirme ve Başkalarının Değerlendirmesinin Karşılaştırılması

Kişilik ölçekleri üzerindeki değerler bazen bireyin kendisinden elde edilir. "Baskın-Altkın ölçeği üzerinde kendinizi hangi basamakta görüyorsunuz?" diye sorularak, bireyin her ölçek üzerinde kendisini değerlendirmesi istenir. Bu değerlendirmelere dayanılarak bireyin kişilik profili çıkarılır. Bu tip kendi-kendini değerlendirme tam gerçeği göstermeyebilir, çünkü siz kendinizi, şu ya da bu nedenle, olduğunuzdan daha değişik göstermek isteyebilirsiniz.

Yöntemin bu eksikliğini gidermek için psikologlar, o kişiyi tanıyan bir başkasını da değerlendirici olarak kullanırlar. Başka birinin değerlendirilmesine başvurulduğunda, değerlendirenin o kişiyi iyi tanıdığı varsayılır. Bu varsayım ne kadar geçerlidir? Bireyi tanımayan birisi, sanki tanıyormuş gibi hareket eder ve ona göre ölçekleri değerlendirirse, farklı bir kişilik profili elde ederiz.

Belki de en geçerli yol, her iki tür değerlendirmeyi (hem kendi-kendinin hem de başkalarının değerlendirmesi) yaptırmak ve daha sonra bu iki değerlendirme arasındaki tutarlılığı araştırmaktır. Bu uygulamanın sonunda iki gözlemin birbiriyle uyuştuğu yönleri geçerli veri olarak kabul etmek gerçeğe daha yakın olur.

Kaç Tane Önemli Kişilik Özelliği Vardır?

Türkçe'de kaç tane kişilik özelliği vardır? Bu konuda kesin bir sayı söylenemez ama, 10-15 binin üzerinde olduğu kesindir.* Bu kadar özelliğin her biri için bir değerlendirme ölçeği geliştirirsek altından kalkamayacağımız bir işin altına girmiş oluruz.

Bu büyük yükün altından kalkabilmek için psikologlar bazı istatistiksel yöntemler kullanmışlardır. Kişilik özellikleri üzerinde çalışan psikologlar şunu farketmişlerdir: Bu özelliklerin bir kısmı birarada bulunur, sanki bir ölçek demeti oluşturur. Örneğin ölçek *A (atılgan-çekingen)* üzerinde düşük değer alan kişi, ölçek *D (faal-durgun)*, *H (kuvvetli-zayıf)* ve ölçek *M (cesur-korkak)* üzerinde de aynı düşük değerleri alır. Bu ölçekleri bir demet olarak düşünebiliriz. Ölçekler arasında var olan bu tip demet ilişkileri gösteren istatistiksel yönteme *Faktör Analizi* adı verilir ve *FA* simgesiyle gösterilir. Çok sayıdaki kişilik özellikleri FA yöntemiyle temel faktörlerine (demetlerine) indirgenir.

(*) İngilizce'de yapılan araştırmalar 20.000'in üzerinde kişilik özelliği bulmuştur. Aynı araştırmalar Türkçe için yapılsa bu rakama çok yaklaşık sonuçlar vereceğini tahmin ediyoruz. Aklınıza gelebilecek bir çok Türkçe fiil, uygun ekler getirilerek bir kişilik özelliğine dönüştürülebilir: *Vurmak* fiilinden VURUCU, *atmak* fiilinden ATAR, ya da ATICI, *anlamaktan* ANLAYIŞLI, *korumaktan* KORUYUCU, vb. Bu tür üreticilik olanağı Türk dilinin temel özelliklerinden biridir. Bu nedenle, diyebiliriz ki, Türkçe kelime türetme yönünden sınırsızdır. Yukarıda söylediğimiz 10-15 bin Türkçe kişilik özelliği, halen halk arasında kullanılan terimler düşünülerek verilmiş bir rakamdır.

FA yöntemiyle araştırma yapmış çoğu araştırmacı "insan kişiliğinin temel boyutlarını" bulduklarını söylemiştir. Araştırmacıların buldukları boyutlar hem sayı hem de içerikleri bakımdan birbirlerinden farklıdır. Her araştırmacı kendi bulduğu verileri tartışmasına temel almış ve sanki kişilik yalnız bu boyutlardan oluşuyormuş gibi düşünmüştür. Bazıları iki veya üç temel boyuttan söz ederken, bazı psikologlar (örneğin, Cattell, 1973) 16 ya da 20 arasında değişen boyut keşfetmiştir. Araştırmacıların böyle birbirini tutmayan sonuçlar elde etmeleri, alanda karşılaşılan tek sorun değildir. Karşılaşılan daha başka sorunları aşağıda kısaca göreceğiz.

Kişilik Özellikleri Yaklaşımının Karşılaştığı Diğer Sorunlar

Kişilik özellikleri yaklaşımı üç önemli noktada bize bilgi vermekten acizdir: (1) Belirli sosyal durumlar içinde birey kişilik özelliklerini nasıl ve ne derecede değiştirir, (2) özellikler nasıl gelişir ve (3) özellikler birbirleriyle nasıl bir ilişki, nasıl bir yapılaşma ve bütünleşme gösterir?

İlk soruya ilişkin olarak okuyucu birçok gözlemde bulunabilir: örneğin sessiz, sakin, içine-dönük zannettiğimiz bir kişi, kendi arkadaş ortamını bulunca çenesi kapanmayan geveze biri haline dönüşür. Hiç çalışmayan tembel biri olarak bildiğimiz kişi, bir arkadaş grubu içinde takım halinde çalışmaya başlayınca, dişini tırnağına takarak en yüksek gayreti göstererek hepimizi hayrete düşürür. Bunun gibi çok sayıda örnek verilebilir.

Örneklerin altında yatan temel nokta, bireyin içinde bulunduğu ortamın onun davranışını belirleyen önemli etkenlerden biri olduğudur. Kişilik özellikleri de, bir davranış olarak, bu genellemenin içine girer. Kişi, içinde bulunduğu sosyal durumdan bağımsız olarak kişilik özelliği gösteremez. Halbuki bu alandaki kişilik değerlendirme ölçekleri sosyal durumu gözönüne almaz. Kişilik özellikleri kuramının en büyük zayıflıklarından biri budur.

İkinci soru gelişim konusudur. Bu kuramların herhangi bir gelişim açıları yoktur. Şu anda var olanı tanımlar, ne var ki kişinin bu duruma nasıl geldiği konusunda gelişimsel bir bakış açısı geliştirmez. Freud'un yaklaşımı gelişim dönemlerine büyük ağırlık verir. Kişilik özellikleri yaklaşımı, Freud'un yaklaşımıyla kıyaslandığında, bireyin geçmişi hakkında bize hiçbir şey söylemez.

Üçüncü nokta, özelliklerin birbirleriyle nasıl bir etkileşim içinde olduğu ile ilgilidir. Bir insanı bir dizi kişilik özelliği olarak düşünemeyiz. İnsanın en önemli özelliklerinden biri, bir bütün oluşudur; bütün oluş yalnız biyolojik yapıya değil, psikolojik yapıya da özgüdür. Bir dizi kişilik özellikleri sıralayarak herhangi bir insanı anladığımızı söyleyebilir miyiz? Özellikler birbirleriyle nasıl bir etkileşim içindedirler? Hangisi baskın, hangisi altkındır? Bu gibi sorunları cevaplamadan başarılı bir kişilik kuramı geliştirmiş olamayız.

Bütün bu eleştirilere rağmen şunu ifade etmeliyiz ki, özellikler yaklaşımı psikologların insanın kişilik yapısına daha çok boyutlu olarak bakmasını ve istatistiksel araştırma tekniklerinin daha da gelişmesini sağlamıştır. Kişiliğe yaklaşım boyutlarından biri de aşağıda göreceğimiz *iç merkezli ve dış merkezli denetim* açısından olmuştur.

Rotter'ın İ-D (İçten-Dıştan Denetimlilik) Ölçeği

Julian Rotter (1966, 1975) kişilerin kendi yaşamlarını denetleyebilme güçleri bakımından birbirlerinden farklılıklar gösterdiklerini gözlemiştir. İnsanın kendi yaşamını denetleyebilmesi ne demektir? Birey yapmak istediği davranış için gerekli gücü kendinde görüyor mu, yoksa bir başkasının iznini alması mı gerekiyor? Rotter geliştirmiş olduğu boyutun bir ucuna *içten denetimlilik* (internal locus of control) ve diğer ucuna da *dıştan denetimlilik* (external locus of control) adını vermiştir.

İçten denetimlilik ucuna yakın olan kişi, çevresinin kendi denetimi altında olduğunu ve isterse yaşamını istediği yöne çevirebileceğine inanır.

Öte yandan, dıştan denetimlilik ucuna yakın olan kişi çevresinde olup bitenleri etkilemekten kendisinin aciz oluğunu ve yaşamını kaderin belirlediğini, kendisinin elinden gelen birşey olmadığına inanır. Kincey (1981) zayıflama programına giren kişiler üzerinde yaptığı araştırmada içten denetimli kişilerin daha kolaylıkla kilo kaybettiklerini gözlemiştir.

Kişiler yaşamlarının her yönünde ve her durum içinde tutarlı olarak bu uçlardan birine daha yakın düşerler mi? Örneğin güçlü, kuvvetli bir yapı ustasının, kendi başına evine ek bir oda yapabileceğine güveni vardır, "Ben bunu yapabilirim!" diye düşünür. Ne var ki belediyeden "inşaat ruhsatı" almak için gerekli formları ve memurların sorularını düşündüğü zaman kendisine güveni yoktur, bir nevi merhamet dilenir, "Benim buna aklım yetmez! Bana acıyın da, şu ruhsatı verin!" duygusu içindedir.

Resim 12.10 İçten denetimli insanlar kendi yaşamlarını ilgilendiren konularda biraraya gelirler ve sorunları çözerler. Resimde görülen kimseler "Belediyeden yardım bekleme davranışı" yerine sorunlarını beraberce çözüme yönelmişlerdir.

Görüyorsunuz, yaşamın bir yönünden diğer yönüne kişinin içten-dıştan denetimli olma boyutu üzerinde aldığı yer değişebilir. Collins (1971) kişilerin yaşamlarının değişik yönlerinde farklı inançlarının olduğunu ve bu farklı inançların, onların belirli bir konuda iç veya dış merkezli bir kimse olmalarını etkilediklerini araştırmalarıyla göstermiştir.

Eysenck'in İçedönük-Dışadönük ve Oturmuş-Uçarı Boyutları

İngiliz psikoloğu Hans Eysenck *içedönüklük-dışadönüklük* (introversion-extraversion) ve *oturmuş-uçarı* (stable-unstable) olmak üzere kişiliğin temel iki boyutu olduğunu ileri sürmüş ve araştırmalarında bu iki boyutun önemli değişkenler olduğunu hipotezlemiştir (Eysenck ve Eysenck, 1963). İçedönük (introverted) kimseler iç dünyalarında olup bitenlere daha çok önem verirler, dışadönük (extraverted) kimseler ise dış dünyada olup biten olaylara dönüktür. Oturmuş (stable) kimseler çevrelerine daha iyi uyum yapmış oldukları halde, uçarı (unstable) kimseler pek iyi uyum yapamazlar. Bu iki boyutu kesiştirdiğimiz zaman dört grup kişilik yapısı ortaya çıkar.

	İçedönük	**Dışadönük**
	1	**2**
Oturmuş	Oturmuş-İçedönük	Oturmuş-Dışadönük
	3	**4**
Uçarı	Uçarı-İçedönük	Uçarı-Dışadönük

Şekil 12.4 İçedönüklük-dışadönüklük ve oturmuş-uçarı boyutlarının kesişiminden ortaya çıkan dört grup kişilik yapısı

Oturmuş-içedönük bir kimse, (Şekil 12.4'te 1 no.lu hücre) sakin, güvenilir, dikkatli, durgun ve kendini denetim altında tutabilen bir kimsedir. Öte yandan, oturmuş-dışadönük kimse (2 no.lu hücre) hoş sohbet, aldırmaz, atılgan ve önderlik yetenekleri olan bir kimsedir. Uçarı-içedönük kimse (şekildeki 3 no.lu hücre) topluluktan kaçınır, karamsardır, katıdır, sürekli kaygılıdır ve ne zaman neşeli ne zaman kızgın olacağı bilinemez. Ve nihayet, uçarı-dışadönük kimse (4 no.lu hücre) hemen alınan, saldırgan, çabucak heyecanlanan, çabucak değişebilen, hareketli biridir. Eysenck insanları temel dört kişilik grubu içinde tanımlama olanağını böylece yaratmıştır.

Daha önce kişilik özellikleri kuramına karşı söylediğimiz üç temel eleştiri, Eysenck'in kuramı için de geçerlidir. Bu dört gruba giren kişiler her sosyal durumda sürekli aynı biçimde mi hareket ederler? Sosyal durumun kişiliği belirleyen yönleri yok mudur? Ayrıca, verilen iki temel boyut birbiriyle nasıl bir ilişki içindedir ve nihayet, nasıl bir gelişim süreci bu boyutların yapılaşmasını sağlar? Bu soruları bilimsel bir biçimde cevaplayamadığı için Eysenck'in yaklaşımının etkinliği sınırlı kalmıştır.

5. ÖĞRENİLMİŞ BİR DAVRANIŞ OLARAK KİŞİLİK

Amerikan psikologlarının insan davranışıyla ilgili düşünüş biçiminde öğrenme kuramları önemli bir yer tutar. Kişilik konusu bunun dışında kalmamıştır. Çoğu Amerikan psikolog gözle görülemeyen, ölçülemeyen ego, id, üstben gibi soyut kavramlardan hoşlanmaz, kişiliğin "öğrenme tarihçesini yansıtan davranış alışkanlıkları"ndan başka birşey olmadığını söyler. Öğrenme açısından kişiliği açıklayan temel yaklaşımları aşağıda ele alacağız. Önce, genel öğrenme açısından kişiliğe yaklaşımı konu edinelim.

Genel Öğrenme Yaklaşımı

Genel öğrenme yaklaşımına göre, insanın davranış özelliklerinin nedeni onların öğrenme tarihçesinde yatar. Örneğin, bir insan saldırgan davranıyorsa, bunun nedenini onun geçmiş deneyimlerinde aramak gerekir. Bu kişi değişik durumlarda saldırganlığı sayesinde istediğini elde etmiş ve bu nedenle saldırgan davranışı pekiştirilmiştir. Büyük bir olasılıkla bu kişi saldırgan davranışına devam edecektir. Aynı mantığı kullanarak diyebiriz ki, kişi konuşkansa onun geçmişinde ya konuşmak ödüllendirilmiştir, ya da sessiz kalmak cezalandırılmıştır. Bu yaklaşıma göre kişilik konusunun diğer davranış konularından herhangi bir farkı yoktur. Bütün insan davranışlarında olduğu gibi, kişilik de bir davranış örüntüsüdür ve daha önce 4. Bölüm'de tartıştığımız öğrenme kavramlarıyla açıklamak olanağı vardır.

Pekiştirme ve Cezalandırma : Öğrenme yaklaşımı pekiştirmenin davranışımızı biçimlendirdiğini savunur. Yetişmiş olduğumuz çevrede sakin ve ağırbaşlı kimseler ödüllendirilmiş, hemen kızan kişiler cezalandırılmışsa, ilerideki davranışlarımızda daha sakin kimseler olarak davranma eğiliminde oluruz. Geçmişte ödüllendirilmiş davranışlar, gelecekte kendilerini daha sık gösterirler. Pekiştirme birincil türden olabilir, veya sosyal dediğimiz ikincil türden olabilir. Birincil türden olduğunda doğrudan bedenle ilgili yiyecek, cinsel tatmin, uyku, ya da kucaklanma gibi ödüller kullanılmış olabilir. İkincil türden olanlar sosyal beğenme, onaylanma ve teşvik gibi davranışlarda gözlenir. Kısacası kişinin davranışının geçmişte nasıl koşullandırıldığını bilmek, onun ileride nasıl davranacağını ve kişiliğini bize söyler.

Genelleme ve Ayırt Etme : Bu kavramları daha önce 4. Bölüm'de incelemiştik. Kişiliği açıklarken bu kavramlar sık sık kullanılır. *Genelleme* kavramına göre, belirli bir sosyal durumda belirli bir davranış ödüllendirilirse, ileride aynı durumlarda aynı tür davranışı gösterme eğilimi kuvvetlenir.

Örneğin, bir çocuk evde sürekli mızmızlanma ve ağlama ile istediğini elde edebiliyorsa, okulda ve oyun bahçesinde de aynı davranışı gösterme eğiliminde olur. Fakat her sosyal durumda davranış aynı tepkiyle karşılanmaz. Ağlama ve mızmızlanma ile evde her istediğini elde eden çocuk, okulda oyun oynarken bu davranışın işlemediğini anlar ve sonuç olarak evde bir tür, okulda daha başka bir tür davranmayı öğrenir. Örneğin, evde mızmızlanan çocuk, okulda gülerek ve "lütfen" diye rica ederek istediğini elde etmeyi öğrenir. Bu sürece *ayırt etme* adı verilir.

Öğrenme yaklaşımına göre bir kimse belirli bir sosyal durumda birbirinden farklı davranışlar gösterebilir. Sakin, hoş bir kişi, bir süre sonra hareketli ve saldırgan bir kimse haline gelebildiği gibi, bağımlı veya bağımsız bir kimse görünümüne de bürünebilir. Bu değişik davranışları aynı kimsede görmek mümkündür. Kişinin hangi davranışı göstereceği, o bireyin içinde bulunduğu sosyal durumu nasıl algıladığına bağlıdır.

Sosyal durum içinde davranışının nasıl ödüllendirileceğini tahmin eden birey, ödüllendirilme olasılığı en yüksek olan davranışı seçer. Sakin olmak onun istediğini elde etmesine yardımcı olacaksa sakin olur, saldırgan olmak ödüllendirilecekse, o zaman saldırganlık davranışını gösterir.

Bu yaklaşım sosyal ortamın, *durum*' un, bireyin davranışını belirleyen en önemli faktör olduğunu varsayar (Mischel, 1973). Bu yaklaşım, daha önce gözden geçirdiğimiz kişilik özellikleri yaklaşımına taban tabana ters düşer. Kişilik özellikleri yaklaşımı, kişinin özelliğinin değişmez olduğunu ve değişik durumlarda bireyin aynı davranacağını kabul eder.

Miller ve Donald

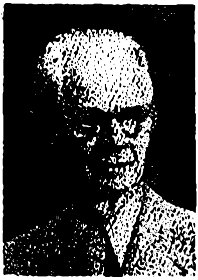
Miller ve Donald (1941) Freud'un ortaya attığı kişilik kavramlarının öğrenme süreçleriyle açıklanabileceğini ileri süren ilk Amerikalı psikologlardır. Onlar, Freud'un kavramlarının içeriğine itiraz etmemişler, bu kavramların insan davranışında önemli rol oynadığını kabul etmişlerdir. Onların itiraz ettikleri, kavramların tanımı ve deneysel temelidir. Miller ve Donald'ın yolunu izleyen psikolog Feshbach, Stiles ve Bitter (1967) aşağıda anlatılan deneylerinde, bilinçaltı saldırganlığı laboratuvarda göstermişlerdir.

Araştırmacılar iki denek almışlardır. Denek *A*'ya deneyin gerçek amacı söylenmemiş, denek *B*'ye durum anlatılmış ve onun araştırmacılarla işbirliği yapması sağlanmıştır. Deney iki aşamadan oluşmuştur: İlk aşamada *A* ve *B* birbiriyle etkileşim kurmuş ve işbirlikçinin (*B*'nin) öbür deneği (*A*'yı) kızdırıp, sinirlendirecek türden hareket etmesi sağlanmıştır.

İkinci aşamada görünüşte bir öğrenme durumu yaratılmıştır. Bu aşamada *A* zannetmektedir ki, *B* karmaşık bir davranışı öğrenme çabası içindedir ve bu çaba içindeyken kendisine gelişigüzel, hiçbir düzeni izlemeyen sahte ufak şoklar verilmektedir. Ne zaman *A* *biz*, ya da *onlar* kelimelerini kullanırsa *B*, sanki kendisine şok veriliyormuş gibi davranmıştır. *A*'ya, kendisinin kullandığı bu kelimelerle şok verme arasında herhangi bir ilişki olduğu söylenmemiştir.

Zamanla, *A*'nın kullanmış olduğu *biz* ve *onlar* kelimesinin sayısında gittikçe bir artma olduğu gözlenmiştir. Başka bir deyişle *A*, kızgın olduğu *B*'yi cezalandırıcı bir biçimde davranmıştır. Fakat bu araştırmada kullanılan deneklerin hiçbiri ne yaptıklarının farkında olmamışlardır. Başka bir ifadeyle, karşıdakini cezalandırıcı saldırgan güdü bilinçaltında olduğu halde davranışta etkisini göstermiştir. Araştırma bulguları, bilinçaltı saldıganlık kavramının ölçülebilir somut göstergesi olarak yorumlanmıştır.

Skinner'ın Yorumu



Resim 12.11
B. F. Skinner.

Skinner'ın adını 4. Bölüm'den hatırlayacaksınız. Edimsel koşullama kavramlarının insan davranışının her yönüne uygulanabileceğini savunan Skinner (1971), kişiliği belirten kavramların, gerçekte o kişinin edimsel koşullanma tarihçesini davranışta belirttiğini söyler. Üç davranış alanında Skinner'ın görüşünü inceleyelim: Fobik davranışlar, saldırgan davranışlar ve son olarak da kumar oynama davranışı.

Fobik tepkiler, Skinner'e göre, klasik koşullama kurallarına uygun olarak gelişir ve bireyin davranış repertuarında yerleşir. Fobik tepki nevrotik, akla uygun olmayan bir korkudur ve genellikle bir nesne, yer, veya olayla bağlantı halindedir: Atlardan korkma, kediden korkma, kapalı ya da yüksek yerlerden korkma gibi. Freud'a göre fobik tepkiler bireyin uzlaştıramadığı bilinçaltındaki çelişkilerden kaynaklanır. Skinner'e göre ise, fobik tepki klasik koşullanmadan başka bir şey değildir.

Örneğin, köpek fobisi olan bir kimsenin geçmişi incelendiğinde, küçükken kendisini bir köpeğin ısırdığını, hastaneye kaldırılarak kuduz aşısı yapıldığını öğreniriz. Hastanede kaldığı süre içinde bu kimseye acı veren çok sayıda iğne yapılmış ve tadı pek hoş olmayan ilaçlar verilmiştir. Bütün bu olumsuz yaşantılar, köpek ısırmasıyla koşullanmış durumdadır. Bu nedenle kişi köpek gördüğü zaman, klasik koşullanmasının etkisi altında, korkma ve çekinme davranışı (fobisi) gösterir.

Saldırganlık davranışıyla ilgili olarak, sık sık saldırganlık davranışında bulunan bir çocuğu örnek alalım. Bu çocuğun içinde yetiştiği ortam incelendiğinde, Skinner'e göre şunları bulacağız. Bu çocuk, saldırgan davranmadığı zaman kimse ona dikkat etmiyor ve kendisinden kuvvetli olan diğer abla ve abiler ona ne yiyecek, ne de oyuncak bırakıyor. Bu ortam içinde çocuk ancak saldırganlık davranışıyla birşeyler elde edebileceğini öğrenmiş bulunuyor. Kendi ailesi içinde öğrendiği bu davranışı, diğer ortamlara genelleyerek, yaşam biçimi olarak sürekli saldırgan davranmaya başlıyor. Freud'un bireyin doğuştan getirdiği ve Id'in bir parçası olarak gördüğü saldırganlığı, Skinner diğer öğrenilmiş davranışlardan biri olarak görmüş ve saldırganlık davranışıyla, diğer tür davranışlar arasında hiçbir fark olmadığını belirtmiştir.

Kumar oynayan kişinin, kumar oynamaktan kendini alakoyamamasını Skinner, daha önce 4. Bölüm'de gördüğümüz *değişen oranlı pekiştirme* kavramıyla açıklar. Değişen oranlı pekiştirme ile öğrenen farelerin sürekli klavyeye bastıklarını ve bu davranışın sönmesinin zor olduğunu yapılan deneylerden biliyoruz. Skinner, kumar oynamaktan kendini alamayan kişilerin, değişen oranlı pekiştirmenin etkisi altında davrandığını ve onların bu davranışıyla, deneydeki farenin davranışı arasında esasında bir fark olmadığını savunmuştur. Bu davranışı açıklamak için, Freud'un ileri sürdüğü türden gözlenemeyen iç süreçlere ve olgulara gitmeye gerek olmadığını söyleyen Skinner, bireyin dışında, onun çevresinde olan ve gözlenip ölçülebilen birimlerle kumar oynama davranışının açıklanabileceğini savunur.

Yukarıda verilen her üç davranış örneğinde de id, ego ve üst-ben kavramları kullanılmadan bireyin davranışlarının açıklandığını savunan Skinner, kişilik alanında araştırma yapan psikologların öğrenme kavramlarının ötesinde başka kavramlara gerek duymaması gerektiğini düşünür.

Bandura'nın Görüşü

Albert Bandura (1977) Skinner'in söylemiş olduğu klasik ve operant koşullama kavramlarına itiraz etmez, ancak insan öğrenmesinin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının başkalarının davranışlarını gözleyerek oluştuğunu savunur. Bandura bu tür öğrenmeye *gözleme yoluyla öğrenme* (observational learning) adını verir.

Ona göre çocuk öğrendiği davranışı sürekli yapmak zorunda değildir, hatta davranışın ödüllendirilmesi de gerekmez. Bir kişinin öğrenmesi için gerekli yegane koşul, bir başkasını belirli bir davranışı yaparken gözlemesidir. TV'nin çocuklar üzerindeki etkisiyle ilgili deneyler, Bandura'nın gözleme yoluyla öğrenme kuramını destekler sonuçlar vermiştir. Özet olarak şunu söyleyebiliriz: Bandura kendisinden önce ileri sürülen öğrenme kavramlarını sosyal bir ortam içinde değerlendirir ve en önemli insan öğrenmesinin başkalarını gözleme yoluyla oluştuğunu savunur. Bu görüşe göre kişilik, başkalarının davranışını taklit ve gözleme yoluyla öğrenilmiş davranışlar örüntüsüdür.

Resim 12.12 Sosyal öğrenme gözleme yoluyla olur.

Rotter'ın Yaklaşımı

Öğrenme kavramlarını kullanarak kişilik kavramına yaklaşan psikologlardan biri de Julian Rotter'dır (1972). Rotter'ın kuramına *beklenti-değer* (expectancy-value) kuramı adı verilir. Birey belirli bir davranışı, o davranıştan bir sonuç beklediği için yapar, birey için bu davranıştan elde edeceği sonucun bir değeri vardır. Belirli bir durumda beklenti ya da değerden biri çok düşükse, davranış ortaya çıkmaz.

Örneğin, çocuk odasını topladığı zaman kendisine şeker verileceğini biliyorsa, şekeri elde etmek istediğinde odasını toplar. Çocuğun canı şeker istemiyorsa, o zaman odayı toplamaz. Örneğin çocuk şekeri istiyor ancak, odayı toplasa dahi kendisine şeker verilmeyeceğini biliyorsa (düşük beklentisi varsa) o zaman da odayı toplamaz. Rotter böylece, kişinin davranışını iki temel faktöre indirger: (1) Beklenti ve (2) davranıştan elde edeceği sonucun değeri.

Görüldüğü gibi Rotter hem Bandura ile hem de Skinner'le temel bazı kavramları paylaşır. Bandura sosyal ortama ve gözlemlemeye önem verir ve onun sistemi içinde insan algılaması (bilişsel süreçler) önemli yer tutar. Rotter'ın sisteminde de bilişsel süreçler önemli yer tutar: *Beklenti* (expectation) kavramı temelde algılamaya ve bilişsel süreçlere dayanır. Rotter'ın *değer* (value) kavramı Skinner'ın da önem verdiği ödüllendirme kavramını karşılar ama, bu davranışsal değil, algılama (bilişsel) düzeyinde bir ödüllendirmedir.

Öğrenme Yaklaşımının Eleştirisi

Öğrenme yaklaşımının kişiliği açıklamasıyla ilgili bazı eleştiriler vardır. Bunların başında kişiliğin sürekliliğini, değişmezliğini açıklayamama gelir. Öğrenme yaklaşımını bu açıdan eleştirenlere göre kişilik, bireyin ortamında bulunan uyarıcıların etkisiyle ortaya çıkan ve onun öğrenme tarihçesini yansıtan bir davranış örüntüsü değildir ve durumun getirdiği koşulların ötesine gider. Kişilikte bir devamlılık, değişmezlik vardır. Bireyler değişik durumlarda kendilerine özgü davranırlar. Bu eleştirilere göre, kişilik özellikleri süreklidir ve bireyin kendi içinde tutarlıdır; yalnız pekiştirme - ödülleme kavramlarıyla açıklanamaz.

İkinci eleştiri bireyin doğuştan getirdiği mizaç ve davranış eğilimleriyle ilgilidir. Genetik faktörlerin kişilik yapısında önemli bir yeri olduğunu savunan psikologlar, biyolojik yapıya bağlı kişilik özellikleri ve davranış eğilimlerinin öğrenme kavramlarıyla açıklanamayacağını ileri sürerler.

6. BENLİK (KENDİLİK) KURAMLARI

Bazı psikologlar *benlik* (kendilik/self) *bilincini* insan davranışının temeline koyarlar ve bu temelden hareket ederek psikolojik kuramlarını oluştururlar. Bazı kavramların kullanılışında aralarında ayrılık gösteren "benlik kuramcıları" değişik sonuçlara ulaşabilirler. Ne var ki, kişilik ve psikoterapi alanında çalışan bu psikologların görüşleri temelde benzerlikler gösterir. Bu temel yaklaşım değişik adlarla bilinir: *Benlik kuramları, insancıl yaklaşım, kendini gerçekleştirme kuramları veya fenomenolojik kuramlar* gibi.

Benlik Yaklaşımı

Benlik yaklaşım kavramlarının çoğu açık-seçik ve kesin değildir. Ayrıca bu kavramların deneysel olarak araştırılmaları da zordur. Ne var ki, kişiliğe yaklaşma bakımından yine de yararlı bir bakış biçimi oluştururlar. Aşağıda, benlik yaklaşımının genel özelliklerinden söz ettikten sonra iki örnek yaklaşımı inceleyeceğiz.

İyimser bir Yaklaşım : Benlik kuramlarının en belirgin özelliklerinden biri, insan doğasına iyimser bir bakıştır. Freud insanı iç dürtülerinin elinde sürekli itilen bir varlık, öğrenme psikologları ise çevresel koşulların tutsağı olarak görür. Buna karşılık benlik kuramcıları, insan doğasının sürekli mutluluk aradığına, insanın kendisi ve doğasıyla uyum içinde yaşamak için bilinçli olarak seçimler yaptığına inanır. Yaşamdan doyum sağlamanın insanın içinde doğuştan var olduğuna inanırlar. Bu görüş, sürekli çatışma içinde olan Freud'un insan görüşünden daha iyimser bir görüştür.

Mekanik Olmayan bir Yaklaşım : Gerek Freud'un, gerekse öğrenme kuramlarının insana yaklaşımı oldukça mekaniktir. Freud'un yaklaşımında iç güçlerin (id, ego ve üst-ben) arasındaki çatışma bireyin davranışını ve psikolojik dünyasını oluşturur. Öğrenme kuramları dış olayların (ödülleme ve cezalandırma) bireyin davranışını belirlediğini savunur. Her iki kuramsal yaklaşım da bireye pek seçme ve karar verme olanağı tanımaz. Bu kuramlara göre mekanik süreç ve güçler bireyin davranışını belirler. Benlik kuramı bireyin, yaşamını doyumluluğa ulaştırma yönünde sürekli seçim yaptığını savunur. Benlik kuramını destekleyen psikologlara göre birey son derece karmaşık bir organizmadır ve kendi kaderi üzerinde kendisinin karar verme gücü vardır. Birey, iyiye gitme, gelişme ve mutluluğa ulaşma yönünde kararlar verir.

"Şimdi-ve-Burada" Yaklaşımı : Benlik kuramcıları kişinin başından geçmiş daha önceki olaylara önem vermez ve çocuklukta olan hadiselerin yetişkin bireyin davranışını belirlediğini kabul etmezler. Onların önem verdikleri şu anda kişinin kendisini ve çevresini nasıl algıladığı ve seçimlerini nasıl yaptığıdır. Geçmişe değil, şimdiye önem verirler.

Yukardaki anlattıklarımız benlik kuramcıları arasındaki temel varsayımlardır. Şimdi, benlik kuramcılarından biri olan Carl Rogers'ın kuramını alarak ana hatlarıyla gözden geçirelim.

Rogers'ın Benlik Kuramı

Carl Rogers (1961, 1977) insan doğasına iyimser bakan psikologların başında gelir. Ona göre her insan doğuştan mutluluğu arar, potansiyellerini gerçekleştirmek için çabalar. Gelişme ve iyiye doğru değişme insanın doğasında vardır.

Rogers benlik bilincine önem verir. Bir kimsenin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını ve kanaatlerini içerir; kendisini nasıl gördüğünü özetler. Benlik bilinci iyi, kötü, ya da ortada olabilir. Benlik bilinci her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Yetenekli olduğu halde bir insan kendini yeteneksiz görebilir veya yeteneksiz bir kişi ise, kendini yetenekli zannedebilir. Benlik bilinci bizim kendimizi nasıl gördüğümüzü ifade eder. Herkes daha olumlu, daha gelişmiş bir benlik geliştirme çabası içindedir.

Resim 12.13
Carl Rogers.

Olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmemiz için *koşulsuz sevgi* (unconditional love) içinde yetişmemiz gerekir. Koşulsuz sevgi, birey ne yaparsa yapsın onun sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden anlayışın ürünüdür. Bizim bazı davranışlarımız yanlış olabilir ve bu nedenle cezalandırılabilir, ancak insan olarak biz yaptığımız hataların ötesinde her zaman sevilmeye ve sayılmaya değer yaratıklarız. Davranış cezalandırılır, fakat birey sevilir ve sayılır. Bu anlayış içinde ana-babalar, çocuklarına "Yaptığın davranış kötüydü, onun cezalandırılması gerekir, ama unutma ki sen benim gözümde hataların ötesinde değerli bir yaratıksın, seni seviyor ve sayıyorum" biçiminde yaklaşmalıdır.

Koşulsuz sevgi içinde büyüyen kişilerin benlik anlayışları güçlü ve olumludur. Yapılan davranışla benlik bilinci arasında bir farklılık varsa o zaman kaygı ortaya çıkar. Farklılık ne kadar büyükse, kaygı da o kadar kuvvetli olur. Örneğin, Hatice kendisini iyi bir genç kız olarak biliyor. Birgün babası cüzdanını masanın üzerinde bırakmışken Hatice kendisini birkaç arkadaşıyla birlikte sinemaya götürecek kadar para alıyor. Bu durumda Hatice davranışını ya kötüler, "Ben iyiyim, ama bu yaptığım hırsızlık, kötü bir davranış" veya akla uygun biçime sokar, "Babamın çok parası var, birazını alsam pek fark etmez, bunda hiç kötülük yok" gibi.

Rogers bireyin kendini aldatmaya başlamasıyla kaygı düzeyinin artacağını ve zamanla bireyin benlik bilincinin temelinden sarsılacağını söyler. Yukarıda anlatılan durumda en sağlıklı yol, Hatice'nin kötü bir davranış yaptığını kabul etmesi ve bu davranışın kendine uymadığını bilerek bir daha yapmamaya karar vermesidir. Hatice kendini kötüleme ve aşağılamaya gitmemelidir, çünkü davranışının kötü olması, onun kötü bir insan olduğu anlamına gelmez. Hatice kendini kötülemeden uygunsuz davranışından uzaklaşmalıdır. Kendi kendimizi affetmemiz ve kendimizi koşulsuz olarak sevmemiz ve saymamız, bizim sağlıklı yaşamımızın ve gelişmemizin temel ilkesidir.

Maslow'un Kuramı

Daha önce 7. Bölüm'de Maslow'un insan güdülenmesiyle ilgili kuramını görmüştük. Maslow'un kuramı çoğu kez kişilik kuramı olarak da algılanır. Kuramda benlik bilinci önemli bir yer tutar ve bu nedenle yeniden kısaca hatırlamakta yarar vardır.

Tablo 12.1. Maslow'un Kendini Gerçekleştirmiş bir Kişide Gördüğü Bazı Özellikler

Gerçeğin bilinebilecek yönlerini doğru olarak algılar.
Bilinemeyecek olanların bilinemeyeceğini doğru olarak algılar.
Gerçeği olduğu gibi kabul eder.
Kendini olduğu gibi kabul eder.
Başkalarını olduğu gibi kabul eder.
Yaşamın getirdiği olayları tam anlamıyla yaşayarak tadını çıkarma eğilimindedir.
Kendiliğinden hareket eder.
Yaratıcı bir biçimde davranabilir.
Kendine ve yaşama gülebilir.
İnsanlığa değer verir ve onun sorunlarını ciddiye alır.
Son derece yakın ve derin birkaç dostu vardır.
Yaşamı bir çocuğun gözü ve kalbiyle görüp yaşayabilir.
Gerektiğinde çok çalışır ve sorumluluğunun farkındadır.
Dürüsttür.
Çevresinin farkındadır, sürekli çevresini araştırır ve yeni şeyler dener.
Savunucu değildir.

Maslow (1971) güdüleri mertebeli bir yapı içinde görür ve insanların alt basamaktaki gereksinmeleri giderir gidermez, üst aşamadaki güdüleri doyurmaya yöneleceğini kabul eder. En sonunda bireyin ulaşacağı en yüksek yer kendini gerçekleştirme (özgerçekleştirim) noktasıdır.

Kendini gerçekleştirme, çoğu insan için ancak bir anlık bir yaşantıdır, ne var ki bazı kimseler daha uzun zaman bu anı yaşayabilirler. Kendini gerçekleştirmiş bir kişinin bazı özelliklerini Tablo 12.1'de verdik. Maslow tarihte bazı önemli liderlerin (Eleanor Roosevelt, Albert Einstein, Spinoza, Abraham Lincoln gibi) kendini gerçekleştirmiş kişiler olduğunu ifade etmiş, üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmalarda, kendini gerçekleştirmiş kişilerin çok az sayıda olduğunu görmüştür.

Benlik Kuramının Eleştirisi

Benlik (kendilik/self) kuramcıları birçok kimsenin takdirini, diğer başka kimselerin ise eleştirilerini üzerlerine çekmiştir. Bu eleştirilerin başında benlik kuramcılarının son derece belirsiz ve iyi tanımlanmamış kavramlar kullandıkları gelir. Örneğin "kendini gerçekleştirmek" kavramını bilimsel olarak gerçekte nasıl tanımlarsınız? Ya da bütün kuramların temeli olan benlik bilincini nasıl ölçebilirsiniz?

Bir başka eleştiri de, benlik kuramcılarının son derece betimsel (tasviri/descriptive) oldukları ve açıklamaya pek yanaşmadıkları yönündedir. Benlik kuramcıları insanların nasıl olduklarını söylerler ama, niçin öyle olduklarını açıklamazlar; kişiliğin dinamik yönünü ve gelişimsel bakış açısını derinlemesine incelemezler. Bilinçaltı olaylara hemen hemen hiç önem vermezler. Bu kuramcılar, ödülleme ve cezalandırma gibi öğrenmeyle ilgili kavramlara da sistemleri içinde bir yer ayırmazlar.

Benlik kuramlarının doğruluğunu veya yanlışlığını ispat edecek deneysel araştırmalar yapma olanağı yoktur. Bu nedenle, benlik kuramının deneysel psikoloji içinde tartışılması ve değerlendirilmesi zordur.

Sonuç olarak söylemek gerekirse bu bölümde kişilik kuramları olarak Freud'un, kişilik özelliklerinin, öğrenmenin ve benliğin kuramlarını gözden geçirdik. Bu yaklaşım biçimlerinin her biri, kişiliğe bakış biçiminin bir yönünü belirtir. Hiçbiri kendi içinde bir bütün değildir, ancak kişiliğin belirli bir yönü hakkında bize bilgi verir. Kişilik çalışmalarının şu aşamasında, herhangi bir görüşü diğerlerinden üstün görüp, o görüşü tek gerçek olarak kabul etmek, verimsiz bir yoldur. En uygun tutum, her yaklaşım biçiminin bize öğretebileceği bilgilere açık olmak ve dikkatle gelişmeleri izlemektir. Önümüzdeki bölümde normaldışı davranışları gözden geçirirken, her kişilik yaklaşımına yeniden değineceğiz.

8. ÖZET

Kişilik alanının gelişim, normaldışı, ölçme ve kuramlar gibi değişik alt bölümleri vardır. Kişiliği bireyin iç ve dış çevresi ile kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak tanımlayabiliriz.

Freud'a göre kişiliğin üç temel birimi vardır: id, ego ve üst-ben. İd bireyin kaba, ilkel ve biyolojik temeline bağlı dürtülerine dayalı, hemen tatmin olmak isteyen yönünü ifade eder. Ego, id'in isteklerini gerçeklerin koşulları çerçevesinde karşılamaya çabalar. İd akıl, mantık dinlemez, hemen tatmin arar. Ego, akıl çerçevesinde, makul bir biçimde id'in doyumuna hizmet etmeye çabalar. Üst-ben, ya da vicdan, bireyin içerikleştirmiş olduğu toplumun ahlâk kurallarını temsil eder ve doğru ile yanlışın ayırt edicisidir. Freud davranışın büyük bir kısmının bilinçaltında güdülendiğini kabul eder. Bilinçöncesi terimi şu anda farkında olmadığımız, farkına varabileceğimiz düşünce ve duyguları belirtir. Kişiliğin üç temel birimi arasındaki çatışma bireyde kaygı uyandırır. Savunma mekanizmaları bu kaygıyı azaltmak için egonun kullandığı tekniklerdir.

Freud çocuğun bazı psikoseksüel aşamalardan geçerek yetişkinlik çağına ulaştığını ileri sürmüştür. Bunlar sırasıyla oral, anal, fallik ve genital aşamalardır. Her aşama bireyin bedeninin hangi kısmından en çok zevk aldığını gösterir. Aşamalardan birinde saplanıp kalma, fiksasyon olabilir. Saplanmalar, belirli bir aşamada, bedenin o kısmına aşırı düşkünlükten, veya engellenmeden ileri gelebilir.

Üst-ben, erkek çocuklar Ödipüs kompleksini ve kız çocuklar Elektra kompleksini hallettikleri zaman gelişmeye başlar. Her iki halde de karşıt cinsteki ebeveyne duyulan cinsel çekim bastırılmak zorundadır; çocuk aynı cinsten olan ebeveynle kendisini özdeşleştirmeyi öğrenir.

Freud'un kuramını eleştirenler, kuramın test edilmesinin olanaksız olduğunu, cinsiyete aşırı ağırlık verdiğini, nörotik hastalarda yapılan gözlemlere dayandırılarak geliştirildiğini ve her türlü gözlemi kendi içinde yorumlama potansiyeli olduğundan, yanlışlarının ispat edilemeyeceğini ifade ederler. Freud'u takip eden Jung ve Adler onun fikirlerinden bir derece ayrılmışlardır ve cinsel güdüden başka güdüleri ön plana almışlardır.

Kişilik özellikleri yaklaşımı bireyin, kişilik boyutlarının üzerinde aldığı puanlarla, en iyi şekilde tanımlanabileceğini söyler. Temel kişilik boyutları psikologdan psikoloğa değişir. Kişiliği beden tipleriyle ilişki halinde görme çabası sonuç vermemiştir. Kişiliği özellik boyutları üzerinde temsil etmeye kişilik görünümü adı verilir. Kişilik görünümünü elde etmek için denekler ya kendilerini değerlendirirler ya da onları tanıyan başkaları tarafından değerlendirilirler. Faktör analizi kişilik özelliklerinin arasında nasıl bir ilişki olduğunu keşfetmede kullanılan istatistiksel tekniktir. Faktör analizi hangi özelliklerin birbirine ne kadar benzer veya farklı olduğunu sayısal olarak ifade eder.

Kişilik özellikleri yaklaşımını eleştirenler bireyin davranışının sosyal durumlar tarafından belirlendiğini, bireyin her türlü durumda aynı biçimde davranmadığını ve ayrıca, bu yaklaşımın bireyin bir bütün olarak görünümünü yakalayamadığını, ancak özellik dedikleri parçalara ayırarak yapma bir görünümünü oluşturduklarını söylemiştir.

Rotter iç merkezli ve dış merkezli denetim olmak üzere iki temel boyut ileri sürer. İç merkezli denetim özelliğini taşıyanlar kendi yaşamlarını kendilerinin denetlediğini, dış merkezli denetim özelliğini taşıyan kişiler ise, dış güçlerin kendi yaşamlarına yön verdiğini düşünürler. Eysenck ise, içedönük

-dışadönük ve oturmuş-uçarı boyutları olmak üzere iki kişilik boyutu önermiştir.

Kişiliği öğrenme kavramlarıyla açıklayan psikologlar bir insanın hergünkü davranışıyla kişilik davranışları arasında hiçbir fark olmadığını savunurlar. Onlara göre pekiştirme, cezalandırma, genelleme ve ayırt etme gibi öğrenme kavramları kişiliğin açıklanması için gerekli ve yeterli kavramlardır. Bu psikologlardan Miller ve Dollard, Freud'un kullandığı bilinçaltı gibi kişilik yapısıyla ilgili bir kavramı, deneysel olarak gözlenebilen basit bir koşullama kavramı olarak ifade edebileceklerini savunmuşlardır. Skinner klasik ve edimsel koşullamanın kişiliğin temelinde yattığını ifade eder. Bandura öğrenmenin sosyal yönüne, özellikle bir kimsenin diğerini gözleyerek taklit etmesine önem vermiştir. Rotter daha bilişsel bir yaklaşımla beklenti ve değer kavramlarına ağırlık vermiştir ona göre bir kimsenin belirli bir durumda bir davranıştan beklediği sonuç ve o sonuca verdiği değer, o kişinin o durumdaki davranışını belirler. Kişilik bu cins beklenti-değer öğrenmesinin sonucudur.

Öğrenme yaklaşımmı eleştirenler bu yaklaşımın kişiliğin düzenli ve değişmez yönlerini açıklayamadığını, ayrıca bireyin kalıtımsal olarak genleri aracılığıyla getirdiği özellikleri hiç hesaba katmadığını ifade ederler.

Benlik kuramını kişiliğin temeline koyan psikologlar, insanların temelde iyi olduğuna ve bireylerin sürekli olarak daha iyiye doğru gelişmek için çaba harcadığına inanırlar. Benlik yaklaşımı mekanik değildir. Bu yaklaşımı savunanlar şimdi-ve-burada olan hadiselere önem verirler, daha önceki olumsuz hadiselere o kadar ağırlık vermezler ve benlik bilincini kuramlarının merkezi yaparlar. Rogers, koşulsuz sevgi içinde büyüyen kişilerin kuvvetli ve olumlu benlik kavramları geliştireceğine inanır. Koşullu sevgi ise olumsuz benlik bilinci gelişmesine neden olur. Benlik bilinci ile davranış arasında fark kaygıya ve uyumsuzluğa yol açar. Kişi benlik bilinci ile davranışı arasındaki farklılığı görüp, kabul edip, davranışını gerçekçi olarak değiştirmeye yöneldiği zaman sağlıklı yöne gitmiş olur. Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı hem bir güdülenme hem de kişilik kuramı olarak algılanabilir.

Benlik kuramcılarını eleştirenler bu psikologların belirsiz ve iyi tanımlanmamış, deneyle gözlenemeyen türden betimsel kavramlar kullandıklarını, açıklama yapmadıklarını, bilinçaltını, çocukluk yaşantılarını ve pekiştirme yaşantılarını hiç hesaba katmadıklarını ifade ederler.

Onüçüncü Bölüm

NORMALDIŞI DAVRANIŞLAR PSİKOLOJİSİ

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Normaldışı davranış nasıl tanımlanır?*
2. *Normaldışı davranışı inceleyen yaklaşımların birbirine benzer ve farklı yönleri nelerdir?*
3. *Normaldışı davranışın teşhisi nasıl yapılır?*
4. *Kaygının yol açtığı normaldışı davranışlar nelerdir?*
5. *Bedende görülen bozukluklar nelerdir?*
6. *Dissosiyatif bozukluk nedir ve kaç türü vardır?*
7. *Psikoz nedir ve kaç türü vardır?*
8. *Alkolizmin nedenleri nelerdir ve nasıl tedavi edilir?*
9. *Psikoseksüel bozukluklar öğrenilmiş midir ve tedavi edilebilir mi?*
10. *Antisosyal kişilik nasıl tanınır? Antisosyal kişiliğin ne gibi zararları vardır?*

Davranış bozukluğu gösteren kimselere sık sık rastlanmaz, ne var ki çevreye biraz dikkatli bakılırsa, tuhaf davranan, alışılmış davranıştan farklı hareket eden kimseleri görme olasılığı vardır. İki örnekle konuya girelim:

> Murat henüz 19 yaşını yeni doldurmuş bir üniversite öğrencisidir. Lisede bütün derslerinden sürekli *pekiyi* alan bir öğrenci olduğu halde, üniversitede çoğunlukla *orta* almaktadır. Murat okul yılının sonuna doğru derslere devam etmemeye ve bazı yakın arkadaşlarına kendisinin değersiz bir kişi olduğunu, herkesi hayalkırıklığına uğrattığını söylemeye başlıyor. Birkaç kez intihardan sözediyor. Bu hayatın yaşamaya değer olmadığını ifade ediyor.

Başka bir örnek daha alalım:

> Belkıs 31 yaşlarında bir ev kadınıdır. Son bir yıldır durup dururken sesler duymaya başlamıştır. Sesler ona Evrensel Parlamento'da bir görevi olduğunu ve bu görevi yerine getirmesi gerektiğini söylemektedir. Önce bu seslerden korkmuştur, fakat daha sonra böyle bir evrensel görevi olduğuna inanmıştır. Birgün kocasını, kendi evrensel görevini engellemek amacıyla karşı taraf için çalışan bir ajan olmakla ve cinselliği kötüye kullanmakla suçlamaya başlar.

1. NORMALDIŞILIĞIN TANIMI

Murat ve Belkıs'ın davranışları birbirinden farklıdır, ancak her iki davranış da normaldışıdır. Murat ve Belkıs'ın davranışlarının ortak noktaları nelerdir? Murat'ın arkadaşları, Belkıs'ın kocası üzülür ve kendilerine yardım edecek birilerini ararlar. Bazı psikologlarca başkalarını üzen ve yardım için çare aratan davranışlara normaldışı davranış denir. Böyle normaldışı davranış tanımlamasına *sosyal-etiketleme yaklaşımı* (social-labeling approach) adı verilir. Sosyal etiketleme yaklaşımı her tür sorunu kapsamı içine alır. Aşağıda İbrahim'in durumunu örnek olarak ele alalım:

> İbrahim 38 yaşındadır ve bir bankada muhasebeci olarak çalışmaktadır. Karısı ilkokul öğretmenidir. İbrahim Bey ve hanımı bir kooperatife üye olarak birkaç yıl bekledikten sonra nihayet bir apartman katına sahip olmuşlardır. İki çocukları vardır ve herkes onların son derece mutlu, örnek bir aile olduğunu düşünmektedir. İbrahim çok konuşmayan, sessiz, sakin, içine dönük bir kimsedir. Sorunları olduğu zaman bu sorunları konuşmaz, içine atar. Sık sık kaygılanır, gelecekle ilgili kuşkuları vardır, ancak bu konuda kimseyle konuşmaz. İbrahim'in kaygıları bazen günler, hatta haftalarca sürer. Kimseye bahsetmediği için herkes onun hiç sorunu yokmuş zanneder ama, İbrahim'in içi kaygıyla yüklüdür.

Etrafındaki kimseler İbrahim'in iç durumunu bilmedikleri için onu normal bir insan olarak görür, öyle tanımlarlar. Ne var ki İbrahim kendi durumunun ve ne kadar mutsuz olduğunun farkındadır. Kendisinin normal olmadığını bilir. Bu tip yaklaşıma *kendini-etiketleme yaklaşımı* (self-labeling approach) adı verilir.

Resim 13.1 Anlamsız, içi boş gözler, normaldışı psikolojik durumun varlığını bildirir.

Şu ana kadar başkalarının ya da bireyin kendisinin davranışları nasıl algıladığından söz ettik. Çoğu kez bu aşamanın ötesinde bir klinik psikolog veya psikiyatrist gibi ruh sağlığı profesyonelleri işin içine girer. Bu profesyoneller Murat, Belkıs, ya da İbrahim'le nasıl bir ilişki kurar ve onları tedavi ederken nasıl bir yol izler?

Bir klinik psikoloğun veya psikiyatristin yapacağı ilk iş, davranış bozukluğunu teşhis etmek olur. Teşhisi yapan kişi kullandığı yönteme ve temel aldığı yaklaşım biçimine göre davranış bozukluğunu tanımlar. Modern psikoloji içinde birbirinden farklı yaklaşımlar vardır. Aşağıda, önce normaldışı davranışların tedavisinde kullanılan farklı yaklaşımları, daha sonra da belli başlı teşhis kategorilerini inceleyeceğiz.

2. NORMALDIŞI DAVRANIŞA PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR

Psikodinamik Yaklaşımlar

Daha önceki bölümde de gördüğünüz gibi Freud, bilinçaltına itilmiş güdülerin bireyin davranışlarının temelinde yattığını ileri sürer. Bu güdülerden cinsellik ve saldırganlık en kuvvetli iki faktördür. Örneğin, Ödipüs kompleksi içinde bulunan erkek çocuk babasını ortadan kaldırıp annesine sahip olmak ister, ancak babasının kendinden kuvvetli olduğunu bilir ve onun kendisini ortadan kaldıracağından korkar.

Korkunun etkisiyle çocuk annesi ve babasıyla ilgili duygularını bilinçaltına iter. Bu çelişkili duygular çözüme ulaşmadan birey büyür ve yetişkinlik
ağına ulaşırsa, bu kişinin davranışlarında anormallikler görülebilir. Psikodi-
amik yaklaşımı kullanan psikologlara göre normaldışı davranışlar, çelişki-
ortaya çıkardığı kaygıyı bilinçaltında tutmak için yapılan savunma meka-
malarıdır.

Bazı düşünürler Freud'un temel yaklaşımını bir yapı olarak kabul etmiş-
id, ego ve üst-ben'i kişiliğin temel yapısı olarak görmüşlerdir; ancak,
et ve saldırganlığın en önemli iki güdü olduğu konusunda Freud'dan
ar. Örneğin Harry Stack Sullivan (1953) ve Karen Horney (1936) cinsi-
aldırganlıktan çok, bireyin en önemli güdüsünün kendine saygı gibi
üdüler olduğunu ileri sürerler. Fakat onlar da Freud gibi, kaygının
arasındaki çelişkiden kaynaklandığını ve savunma mekanizmaları-
ortadan kaldırmak için bireyin yarattığını kabul ederler.

nce bahsetmiş olduğumuz Murat, Belkıs ve İbrahim'in davranışla-
namik yaklaşım nasıl açıklar? Murat'la konuşan psikolog, onun
beri ana-babasına kızgın olduğu izlenimini alır, çünkü Mu
nun okulda hep yüksek not almasını istemişler
r, yüksek not aldığında ise onu övmüşl
dereceler alıp, hiç pekiyi alama

dan bilinç yüzeyine çıkmaya başlamıştır. Fakat Murat, mükemmeliyetçi ana -babasına karşı duyduğu kızgınlığın bilinç düzeyine çıkmasından korktuğundan, kızgınlığı kendine yöneltir ve bunun sonucu olarak da duygusal çöküntüye (depresyona) kapılır.

Psikoanalitik yönelimli bir terapist Belkıs'ın durumunu şu şekilde görür: Belkıs küçük kızken babasını çekici bulmuş (Elektra kompleks) ancak bu duygularından korkmuş ve kabul etmek istememiştir; çünkü bir kızın iyi ve temiz olması gerektiği kendisine öğretilmiştir. Şimdi yetişkin bir kadın olarak kendi babasına benzeyen kocasından başka bir yetişkin erkeğe cinsel çekilim duyar, ne var ki bu duygular, aynı çocuklukta olduğu gibi, şimdi de kabul edilemeyen türden duygulardır.

Bu duygulardan kurtulmak için cinsel duyguları başka erkeklere yansıtır ve böylece kendisinin değil, diğer erkeklerin kendisine cinsel yakınlık duyduğuna kendisini inandırır. "İyi ve yardımsever" bir kadın olduğunu kendine ispat etmek için kendine evrensel bir görev veren sesler duymaya başlar. Bu tür duyma ve yansıtma yöntemleri savunma mekanizmalarıdır, fakat bu savunma mekanizmaları onun kaygısını azaltmakla kalmaz, aynı zamanda onun gerçekle ilişkisini de keser. Bu tutum daha da ilerlerse, daha sonra tanımını göreceğimiz, paranoid şizofreni tanısını alır.

İbrahim küçük yaştan itibaren duygularını ifade etmemeyi, her şeyi içinde tutmayı öğrenmiştir. Bu nedenle bütün kızgınlık ve saldırganlık duygularını bilinçaltına depolamış durumdadır, ancak otuz yaşından sonra depolanmış duygular kendilerini ifade etmeye başlar. İbrahim kızgınlık duygularından o kadar korkar ki, bu duyguların farkına varınca ne yapacağını bilemez ve büyük bir kaygı içine girer. Psikodinamik yaklaşıma göre İbrahim kaygı nevrozu gösterir.

Davranışçı Yaklaşımlar

Davranışçı psikologlar normaldışı davranışların, aynen diğer davranışlar gibi öğrenilmiş davranışlar olduğunu savunurlar. Normaldışı davranışların klasik koşullama, edimsel koşullama, sosyal öğrenme kavramlarıyla açıklanabileceğini ifade ederler. Son zamanlarda bilişsel süreçleri de kullanmaya başlayan davranışçı yaklaşımlara rastlıyoruz. Örneğin, *bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı* (cognitive behavior theraphy approach) adı verilen bir düşünüş tarzını benimseyen psikologlar (Rimm ve Masters, 1979; Rimm ve Lefebvre, 1981; Bandura, Adams, Hardy ve Howell, 1980) bilinçli düşüncenin normaldışı davranışın gelişiminde ve bu davranışın sürdürülmesinde önemli rol oynadığını ileri sürerler. Şimdi de Murat, Belkıs ve İbrahim'in durumlarını davranışçı yaklaşımın nasıl açıklayacağını kısaca belirtelim:

Davranışçı psikologlara göre Murat'ın lisedeyken en önemli ödülü derslerinden *pekiyi* notunu almaktı. Şimdi bu pekiştiriciden mahrumdur. Duygusal çöküntü açıklamalarından biri, alışılagelmiş ödüllendirmenin bireyin yaşamında artık bulunmaması şeklindedir (Sanchez ve Lewinsohn, 1980). Üniversitede ancak orta ve iyi alabilen Murat bu notları ödüllendirici bulmadığından duygusal çöküntüye düşmektedir.

Davranışçı yaklaşım içinde duygusal çöküntünün bir diğer açıklaması da "ödüllendirme sürecinin bireyin denetimi altında olmaması" şeklindedir (Seligman, 1975; O'Rourke, Tryon ve Raps, 1980). Belki de Murat'ın sorunu ne yaparsa yapsın, artık *pekiyi* notunu alamamasından ileri gelmektedir. Bunun sonucu olarak kendisini çaresiz görür ve duygusal çöküntüye girer.

Belkıs büyürken ne zaman bir yanlışlık ve hata olsa, ana-babasının bu hatayı hep başkalarına yüklediklerini görmüştür. Belkıs'ın bildiği tek yol budur. Kendi yaşamında olagelen başarısızlıkların, engellenmelerin ve bozulmaların suçunu başkalarına atar. Dışarıdan sesler duymak, başkalarını suçlamak için güzel bir bahane yarattığından, bu kaynağa başvurur ve bu nedenle seslerin varlığına inanır.

İbrahim kaygı nöbetlerinin hiç sebepsiz ortaya çıktığını söyleyecektir, ancak davranışçı bir terapist bu kaygı nöbetlerinin ortaya çıkmasını sağlayan bazı özel uyarıcılar olduğuna inanır ve bu tür uyarıcıları İbrahim'in çevresinde arar. Bu uyarıcılar kendilerini değişik biçimlerde gösterebilir; İbrahim kalabalıktan, yabancı yerlerden, ya da kendisini değerlendirecek kişilerin bulunduğu ortamdan kurtarmak çabası içinde olabilir. Büyürken, kendisiyle ilgili gerçekçi olmayan yüksek beklentiler geliştirmiş olabilir. Şimdi kendisini başarısız gördüğünden, başarısızlığını saklamak için, kişilerle bir araya gelmekten çekinebilir.

Varoluşçu-İnsancıl Yaklaşımlar

Varoluşçu-insancıl yaklaşımlar başlığı çok sayıda psikoloğu kapsar; ancak, bu psikologların birbirleriyle ilişkileri o kadar açık seçik, belirgin değildir. Bu yaklaşımın temel varsayımı şudur: İnsanlar psikolojik gelişim, büyüme ve sağlıklı denge yönünde davranmaya meyilli olarak doğarlar. Bu eğilime *kendini gerçekleştirme* (self-actualization) veya yalnız *gerçekleştirme* (actualization) eğilimi adı verilir.

Carl Rogers'ın (Rogers, 1951, 1970, 1980) *danışan-merkezli terapi* (client centered theraphy) yaklaşımı, bu insancıl okulun en yaygın olarak kullanılanıdır. Fritz Perls'ın (Perls, 1970) *Gestalt yaklaşımı* da, insancıl okul yaklaşımını kabul eden kişilerce, sık sık kullanılır.

Varoluşçu-insancıl yaklaşıma göre birey, arzu ve gereksinmelerini tutarlı bir biçimde, kendi psikolojik gelişim ve büyüme yönünde ifade etmek ister. Bu ifadeler kendini bazen saldırganlık, bazen cinsellik, bazen de bağımsız olma biçiminde gösterir. Ne var ki böyle ifadeler çoğu kez çocuğun çevresince kabul edilmez ve çocuk değişik biçim ve derecelerde cezalandırılır. Bireyin sağlıklı bir biçimde büyümesinin engellenmesi, onun temel bazı gereksinmelerini ve arzularını inkâr etmesine, onların farkında olma yeteneğini kaybetmesine yolaçar.

Murat gerçekte ne istediğinin farkında olmadığı için duygusal çöküntüye uğrar. Gerçek arzu ve gereksinmelerini inkâr etmeye alıştığından, bir süre sonra onların farkında olma yeteneğini kaybeder. Belki de Murat üniversiteye gitmek istemez, ama inkâr onun gerçek isteğinin farkına varmasını engeller.

Bu isteğinin farkına varma çabası yerine duygusal çöküntüyü tercih eder, böylece hem gerçek arzusunun farkına varmayı, hem de sevmediği, istemediği üniversite derslerine çalışmayı önlemiş olur.

Belkıs niçin evrensel göreve çağrılır? Belki de yalnız bir ev kadını olmanın ötesinde, gönlünün çektiği mesleğiyle ilgili bazı arzuları vardır, fakat bu arzuları kabul edip farkına varamaz, çünkü başarısızlıktan korkar. Kendinin daha önemli olduğuna inanmak için evrensel bir göreve çağrıldığına inanmaya başlar. Belki de cinsel yönden yetersiz olduğunu düşünür. Böyle bir eksikliğin farkına varmak onu rahatsız edeceğinden, o eksikliği başkalarının, özellikle kocasının kendisini "cinsel yönden kötüye kullandığı" biçiminde gösterir.

İbrahim şu anda yaptığı işi artık doyurucu bulmaz, ancak yaşlandığım hisettiği için bir meslek değiştirme aşamasında olmadığını düşünür. İşini değiştirme olasılığı ona kaygı verir. Kaygı nöbetleri yüzünden işiyle ilgili derin bir bilinçlenmeye erişemez ve belki de, işiyle ilgili sevmediği bazı faaliyetleri durduramaz.

Biyolojik-Tıbbi Yaklaşımlar

Biyolojik yaklaşımı kabul eden psikologlar normaldışı davranışın temelinde iki temel faktör ararlar: (1) Genler yoluyla ana-babadan çocuklara geçen kalıtımsal faktörler ve (2) beslenme türü, alınan ilaçlar, iklimde meydana gelen değişiklikler gibi çevresel faktörlerin etkisi altında bedende meydana gelen biyokimyasal dengesizlikler.

Örneğin, Murat'ın duygusal çöküntüsü ya kalıtımsal yolla anababasından bir eğilim olarak kendisine geçmiştir, ya da onun içinde bulunduğu çevresel koşullar onun bedeninde, özellikle beyninin biyokimyasında, dengesizlikler yaratmıştır. Bu düşünce Belkıs'ın şizofreni türünden davranışını da aynı biçimde, başka bir deyişle ya kalıtımsal ya da biyokimyasal dengesizlik olarak açıklar. İbrahim'in kaygı nöbetlerinin de biyolojik ve kimyasal nedenlerle açıklandığını okuyucu kuşkusuz tahmin eder.

Biyolojik nedenlerle açıklamalar yapan psikologlar, belirli araştırmalara dayanırlar. Duygusal çöküntü/depresyon ile biyolojik nedenlerin ilişkisi üzerinde yapılan araştırmaları özetleyen yayınlar (Rosenthal, 1971; Bertelsen, Harvald ve Hauge, 1977; Akıskal ve McKinney, 1975) kalıtımın ve biyokimyasal dengenin önemli etkenler olduğunu göstermektedir. Böyle araştırmalara şizofreni (Carlson, 1971) ve kaygı konusunda da (Lader, 1967) rastlıyoruz.

Etkileşimsel Yaklaşım

Bütün bu yaklaşımları gördükten sonra modern psikoloğun *etkileşimsel* (interactive) bir tutum takınması gerekir. Etkileşimsel tutum, insan davranışının son derece karmaşık bir sistem olduğunu kabul ederek bireyin değişik faktörlerin etkisi altında davrandığını düşünür. Bu nedenle tekçi görüşü değil, her psikolojik okulun öne sürdüğü temel faktörlerin etkisi olduğunu düşünerek açıklamalarını yapar.

Bu görüş psikodinamik görüşün çelişki kavramını, davranışçı görüşün öğrenme yaşantılarıyla ilgili titizliğini, insanın gelişme ve bütünleşme gücünü vurgulayan varoluşçu görüşün gerçekleşme kavramını ve nihayet kalıtım ve biyokimyasal yapıda kendini gösteren biyolojik faktörleri önemser. Normaldışı davranışın ve içinde oluştuğu ortamın türü bazı kavramları daha olanaklı, bazılarını ise daha olanaksız kılar. Psikolog bu çoklu seçim içinde, kendisine en iyi açıklama getiren kavramlar dizisini seçmek zorundadır.

Etkileşimsel görüş, yukarıda sözünü ettiğimiz farklı yaklaşım biçimlerinden herhangi birinin, bütün davranış bozukluklarını tek başına açıklamakta yeterli olamayacağını baştan kabul eder. Bu nedenle, belirli bir psikoloğun yalnız biyolojik nedenlerle ilgilenmesi, bir başkasının öğrenme kavramlarından başka hiçbir kavrama ilgi göstermemesi, etkileşimsel görüşe göre, sağlıklı bir yaklaşım değildir.

3. NORMALDIŞI DAVRANIŞIN TEŞHİS KATEGORİLERİ

Normaldışı davranışların türlerinin gözlenmesi ve değişik türlere, kategorilere ayrılarak her birinin ayrı ayrı isimlendirilmesi teşhis için önemli bir adımı oluşturur. Teşhis kategorileri, psikolog ve psikiyatristler arasında belirli bir mesleksel dilin doğmasına yol açmıştır. Bu dilin kaynağı milattan önceki yıllara kadar gider. Hipokrat bazı davranış bozukluklarını tanımlamış ve mania, melankoli (depresyon) ve beyin humması (phrenitis) isimlerini vermiştir.

Bundan yaklaşık yüz yıl önce bir Alman doktor, Emil Kraepelin (1896), bugünkü sınıflandırma düzeninin temelini atmış ve yaptığı sınıflandırma bugüne kadar etkisini sürdürmüştür. ABD'de ülke çapında bir sınıflandırma ve teşhis birliği sağlamak için Amerikan Psikiyatri Birliği, *Akıl Hastalıkları Teşhis ve İstatistik Elkitabı* (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) adlı kitabı 1952'den bu yana üç defa gözden geçirerek bastırmıştır. Her gözden geçirme, yeni yapılan araştırmaların ve bulguların ışığı altında kitaba yeni düzenlemeler ve ilaveler getirmiştir. Şu anda kitabın üçüncü gözden geçirilmiş baskısı, teşhis kategorilerini tanımlamada temel olarak kullanılır.

Şimdi akla şu soru gelir: Acaba psikiyatristler ve psikologlar belirli bir davranış bozukluğunun teşhisinde birbirleriyle ne kadar tutarlı davranırlar? Belirli bir davranış bozukluğuna değişik psikiyatristler aynı adı verebilir mi? Bu konuda birçok araştırma yapılmıştır; elde edilen sonuçlar pek iç açıcı değildir. Nevroz adı verilen davranış bozukluklarıyla ilgili olarak yapılan teşhislerde psikiyatristler ve psikologlar birbirleriyle çelişkiye düşmüşler (Zubin, 1967); ancak, psikoz ve beyin zedelenmeleri hakkında ise daha tutarlı teşhislerde bulunmuşlardır.

Aşağıda verilecek kategoriler *Akıl Hastalıkları Teşhis ve İstatistik Elkitabı'*nın üçüncü gözden geçirimine dayanılarak yapılmıştır. Bu kategorileri okurken, bunların bir deneme olduğunu ve okuyucuya bir fikir vermek için buraya aktarıldığını unutmayın. Kendinizin ya da çevrenizdekilerin davranışlarına isimler verip etiketlemeye kalkışmayın. Yalnız bilginizi ve algılamanızı artırmak için kullanın, fakat bir terapist gibi çevrenizdekilere tedavi yolları gösterecek tavırlar takınmayın. Bu görevi psikiyatrist ve psikologlara bırakın.

4. KAYGIYLA İLGİLİ BOZUKLUKLAR

Kaygı, insanın günlük davranışında en sık gözlenebilen bir haldir. Herkeste değişik derecelerde kaygı vardır ve hiç kaygısı olmayan kimse hemen hemen yoktur. Fakat, kaygının türü ve derecesi önemlidir. Kaygı bireyin günlük yaşamının merkezi olur ve birey kaygı üzerinde odaklaşırsa, o zaman kişi normal yaşamını sürdüremez hale gelir. Bu haller bireyin değişik davranış bozukluklarını geliştirmesine yol açar. Bu bölümde kaygıdan kaynaklanan bu cins davranış bozuklukları anlatılmaktadır.

Kaygı Halleri

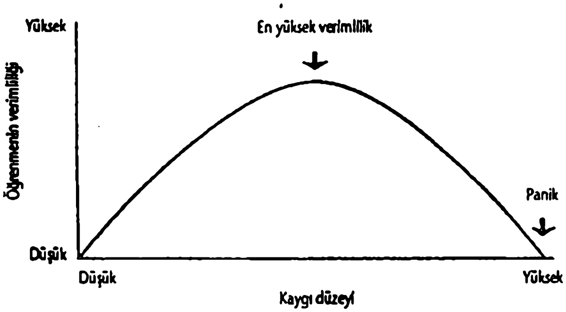
Kaygı nöbeti içinde olan kişi sürekli kaygılandığı halde, kaygının kaynağını göstermekte zorluk çeker. İbrahim'in kaygı nöbeti, böyle kaynağı belirsiz bir kaygı türüdür. Kaygısı yüksek olan kişiler, kaygı halinin etkisi altında çok sayıda bedensel ve psikolojik belirtiler geliştirirler. Bu belirtilerden bazıları aşağıda sıralanmıştır:

Kasların çok gergin olması : Kaşlar sürekli çatıktır, kaslar sürekli gergindir. Kişi gevşeyemez ve gerginlik kaslara bir titreme getirir.

Otonom sinir sisteminin yüksek düzeyde faal olması : Terleme, kalbin çarpması, avuçların soğuk olması, baş dönmesi, mide bulanması ve ishal bu belirtilerden bazılarıdır. (Otonom sinir sisteminin işleviyle ilgili olarak 2. Bölüm'e bakınız.)

Tedirgin bekleyiş hali : Üzülme, kendine ve başkalarına olabilecek kötü şeyleri düşünmekten kendini alakoyamama hali görülür.

Dikkati toplamada zorluk : Bir iş üzerine dikkati toplamakta zorluk çekme, çabucak sinirlenme ve uykusuzluk halleri görülür.



Şekil 13.1 Kaygı derecesiyle zor bir konuyu öğrenme arasındaki ilişki. Kaygının çok düşük olduğu hallerde öğrenme verimli olmamaktadır. Orta derecedeki kaygı en iyi öğrenme koşulunu oluşturmaktadır. Kaygı orta derecenin üstüne çıkarak yükseldikçe, öğrenmenin verimi düşmektedir.

Panik halleri de kaygı hallerinden biri olarak gösterilebilir. Panik aşırı kaygı hallerinde kendini gösterir. Panik derecesinde kaygı duyan kişiler solunum zorlukları da çekerler. Solunum zorlukları kesik kesik ve sık sık nefes alma şeklinde kendini gösterebildiği gibi, nefes almada tıkanıklık biçiminde de ortaya çıkabilir.

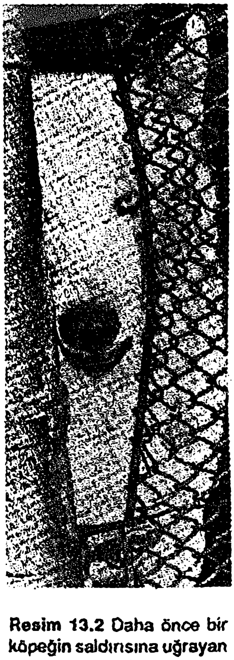
Kaygı, daha önce de söylediğimiz gibi, değişik derecelerde, hemen hemen herkeste bulunur. Şiddeti ve sürekliliği arttığı zaman bir sorun olarak karşımıza çıkar. Esasında hiç kaygı duymayan kişilerin verimliliğinde bir düşüklük söz konusudur. Şekil 13.1, kaygı derecesiyle öğrenmenin verimlilik derecesi arasındaki ilişkiyi gösterir. Şekilde görüldüğü gibi, kaygı derecesinin çok düşük olduğu hallerde öğrenmedeki verim de düşüktür. Kaygı orta derecelerde iken öğrenmedeki verimlilik düzeyi en yüksek noktasına ulaşır. Orta noktayı aşan kaygı, öğrenmedeki verimliliği azaltır. Kaygı en yüksek derecelere ulaştığı zaman, başka bir deyişle birey panik derecesinde kaygılandığı zaman, öğrenmede verimlilik, şekilde gözlendiği gibi, yine en düşük düzeye inmektedir.

Fobiler

Herkesin hem kaygısı, hem de korkusu vardır. Bu doğaldır. Ne var ki, korkunun derecesi kişinin günlük yaşamını aksatacak düzeye erişip onun normal işlevini engellediği zaman doğal olmayan bir durum söz konusudur. Bu durumda *fobi*lerden (phobias) söz ederiz.

Fobilerin en belirgin özelliklerinden biri onların kaynağının bilinçsiz oluşudur. Fobilerin kaynağı, Freud'un yaklaşımına göre bilinçaltında çözümlenmemiş çelişkilerdir. Bu çelişkiler çözümlenmedikçe, yalnız fobinin ortadan kaldırılmasına çalışmak yetersiz ve anlamsız bir çabadır. Örneğin, zararsız yı-
'andan korkan bir yetişkin erkeğin yılan fobisi, Fre-
ıd'cu yaklaşıma göre, onun Ödipüs kompleksi so-
ucunda babasıyla ilişkisinin çözümleyememiş ol-
asından ileri gelir. Bu kişi, bilinçaltında, cinsel or-
ınını kaybetmekten korkar. Davranışçı görüşe ina-
ı bir psikolog hastayı tedavi etse ve yılan korku-
dan kurtarsa bile, bilinçaltındaki çelişki henüz
mlenmediği için, kişi kendisine başka bir fobi
r.

ablo 13.1 belli başlı fobilerin bir listesini ver-
dir. Psikologlar, fobileri iki kategoriye ayırır-
ısit fobiler ve karmaşık fobiler. *Basit fobi*
phobia) oldukça iyi belirlenmiş tek bir nesne
rumdan gelen korkuyu tanımlar. *Karmaşık*
ıplex phobia) ise çok boyutludur. Örneğin.



Resim 13.2 Daha önce bir köpeğin saldırısına uğrayan kişiler, bütün köpeklerden korkmaya başlar
kork

yılandan korkma, ya da yüksek yerlerden korkma basit fobilere örnektir. Öte yandan, agorafobi adı verilen türden fobi, dışarıda, toplum içinde, yabancı kimselerin arasında ortaya çıkar ve görüldüğü gibi son derece karmaşık uyarıcıları içerir. Agorafobi'nin aslından çevirisi "çarşı ve pazar yerinden korkma"dır, fakat psikoloji yazılarında "açık yerden korkma" biçiminde adlandırılmıştır.

Tablo 13.1 Sık sık gözlenen bazı fobiler.

FOBİNİN İSMİ	KORKULAN UYARICI
Akrofobi	Yükseklik
Agorafobi	Açık alan
Ailurofobi	Kediler
Antofobi	Çiçekler
Antrofobi	İnsanlar
Akuvafobi	Su
Astrafobi	Şimşek
Brontofobi	Gökgürültüsü
Klostrofobi	Kapalı yer
Kinofobi	Köpek
Ekuinofobi	Atlar
Herpetofobi	Kertenkele
Mizofobi	Pislik, bulaşıcılık
Nikotofobi	Karanlık, gece
Ofidofobi	Yılanlar
Payrofobi	Ateş

Şimdi örnek bir vaka ile fobilerden birini inceleyelim:

> Aliye 33 yaşlarında agorafobisi olan bir ev kadınıdır. Yabancıların yanında, genellikle kalabalık yerlerde her zaman oldukça tedirgin olan bir kişiliğe sahiptir. Son yıllarda onun tedirginliği ve utangaçlığı tam anlamıyla bir fobi haline dönüşmüş ve günlük yaşamını olumsuz yönde etkilemeye başlamıştır. Katiyen evden çıkmak istememektedir. Komşuya dahi gitmeyi düşünmeyen Ali'ye, bir sinema veya lokantaya gitmek istediğinde bile içine korkular girmektedir. Bakkala gitmekten korktuğu için alışveriş yapamamakta ve bu nedenle de suçluluk duymaktadır, çünkü bir ev kadını olarak evin yiyeceklerini kendisinin alması gerektiğine inanmaktadır. Bakkaldan alınacakları başkalarından rica ederek eve getirtebilmektedir. Kocası veya büyük oğlu evde ise, onları bakkala göndermektedir. Onlar kendisinin agorafobisi olduğunu bilmektedir. Ama, onlar evde yoksa, o zaman bir komşudan rica etmekte, fakat agorafobisi olduğunu söylemekten utandığı için başka bir mazeret uydurmaktadır. Son zamanlarda kocasıyla bu sorunu yeniden konuşmuşlar ve bir terapiste başvurmaya karar vermişlerdir.

Sosyal fobiler de karmaşık fobilerden biridir. Sosyal fobinin temelinde "Başkaları beni görünce ne der?" türünden, başkalarının yargılamasından korku vardır; böyle kimseler toplum içinde, hatta telefonda bile başkalarıyla konuşmaktan çekinirler.

Terapistlerin basit ve karmaşık fobiler arasında ayırım yapmasının temelinde yatan en önemli neden şudur: Basit fobiler bireyin günlük yaşamını pek aksatmaz, buna karşılık karmaşık fobiler bireyin yaşama uyumunu zorlaştırır. Buna ek olarak, basit fobilerin tedavisi daha kolaylıkla gerçekleştirildiği halde, karmaşık fobiler tedaviye direnç gösterirler. Ayrıca, bazı karmaşık fobiler, kaygı nöbetleriyle birlikte gelir. İşte bu nedenlerle, psikologlar basit ve karmaşık fobileri birbirlerinden ayırt ederler.

Fobilerin kolaylıkla ortadan kalkmayışını psikologlar genellikle şu iki temel faktörle açıklarlar:

(1) Belirli bir uyarıcıdan, örneğin köpekten korkan birey, bu uyarıcıdan sürekli kaçındığından, uyarıcıyla olumlu bir deneyim geçirmeyi olanaksız kılar; ilk korku ömür boyu sürer.

(2) Korkuyu devam ettirici diğer bir faktör de, korkulan nesne ya da durum yeniden ortaya çıktığında kişinin kendi kendine sürekli olumsuz mesajlar vermesi ve böylece olumlu bir deneyimin gelişmesini önlemesidir. Örneğin, uçaktan korkan kişi, uçağa bindiğinde sürekli kendi kendine "Şimdi uçak düşecek ve ben öleceğim!" derse, hiçbir zaman uçakta uçmanın zevkine varamaz. Olumlu deneyim böyle önlenince, ilk korku kuvvetini koruyarak devam eder.

Yukarıda söylediklerimizden fobilerin tedavi edilemez olduğunu çıkarmayın. Çoğu kimse tedavi sonucu bu davranışlardan kurtulur. Her kişinin özel durumuna göre gerekli tedavi uygulandığından, genel bir sonuca varmak yanlış olur.

Obsessif-Kompalsif Bozukluklar

Obsessif-kompalsif (obsessive-compulsive) bozukluklar düşünme ve davranma saplantılarını ifade ederler. Obsessif bir kişi kafasına takılan bir fikirden kurtulamaz, fikir kafasında sürekli tekrar eder, bir nevi düşünce saplantısı oluşur. Belirli bir şarkıyı hiç istemediğiniz halde sürekli zihninizde tekrar ettiğiniz anlar oldu mu? Bu durumun aşırı derecesi obsessifliği ifade eder. Kişi belirli bir davranışı yapmaktan kendini alıkoyamıyorsa ve belirli bir davranışı yapmaya saplanıp kalmışsa, o kişiye kompalsif adı verilir. Bu ikisi, yani bir düşünceye veya bir davranışa saplanma çoğu kez birarada ortaya çıkar ve böyle bozukluklara obsessif-kompalsif bozukluklar adı verilir. Obsessif-kompalsif bozukluklar genellikle şu üç türde kendini gösterir:

(1) Bireyin kendine ya da başkalarına zarar vereceğiyle ilgili düşünceler.
(2) Pislik ve bulaşıcı hastalıkla ilgili düşünceler.
(3) Sürekli olarak tekrar tekrar şüphe etme.

Birinci türden obsessif düşünceye ilk defa anne olan kimselerin bazılarında rastlanır. Anne küçük bebeğini öldürüvereceğini düşünür ve bu düşüncesinden dolayı kendini suçlu hisseder. Bunu kimseye söyleyemez, ancak bu fikri kafasında sürekli tekrar eder. Bu nedenle, çocuk doktorlarının birçoğu, ilk doğum yapan annelere, "Ara sıra çocuğa kızgınlık duymalarının, hatta onu terketmeyi düşünmelerinin doğal olduğunu, böyle duygular geldiğinde pek ciddiye almamaları gerektiğini" söyleyerek onları bir nevi hazırlarlar. Ciddiye alınmayan düşünce zamanla kuvvetinden kaybederek ortadan kaybolur.

Pislik ve bulaşıcı hastalık düşüncesine saplanıp kalmış kişiler ellerini günde elli, bazen yüz defa yıkarlar. Bu kimselerin bazılarının yıkamaktan ellerinin derileri soyulmuş, yara olmuştur. Artık hiçbir şeye dokunamaz hale gelince genellikle tedavi yolları ararlar. Özellikle davranışçı yaklaşım bu tip davranışların tedavisinde etkin olur.

Sürekli ve tekrar tekrar şüphe etme değişik kimselerde, değişik konularda kendisini gösterir. Örneğin, eve hırsız gireceğinden kuşkulanan kişi, eve yeni kilitler vurdurur, pencerelere yeniden demir parmaklıklar koydurur, bununla da yetinmez, akşamları uyuyamaz, her yarım saatte bir kalkarak kapıyı ve pencereleri yeniden kontrol eder. Aldığı önlemler onun yeniden tekrar tekrar şüphe etmesini önleyemez.

4. BEDENDE GÖRÜLEN BOZUKLUKLAR

Kaygının sebep olduğu bedensel (somatoform) bozukluklar herhangi bir fizyolojik neden olmadan kendini gösterir. Bir başka deyişle, psikolojik nedenler bedensel aksaklıklara yol açar. Aşağıda bu tür bozuklukların dördünü inceleyeceğiz. Bunlar sırasıyla konversiyon histerisi, psikojenik ağrı/acı, hipokondriasis ve hiperkondriasisdir.

Konversiyon Histerisi

Histeri (hysteria) kelimesini duyduğunuzda büyük bir olasılıkla kendisini duygularına kaptırmış, aklın kontrolünden çıkmış bir kişi aklınıza gelir. Günlük anlamda kelime değişik anlamlarda kullanıldığı halde, psikologlar ve psikiyatristler bu kelimeyi son derece teknik bir anlamda kullanırlar. Terim eski Yunanlılar tarafından hiç bedensel bozukluğu olmadığı halde bayılan, sağır olup duymayan ve bedeninde felç durumları gösteren kişiler için kullanılmıştır.

Freud böyle kişilerin davranış bozukluklarını *konversiyon* (biçim değişimi/conversion) olarak adlandırmıştır. Ona göre bilinçaltındaki kaygı verici çatışma biçim değiştirerek kendini bedende gösterir. Bugün çok sayıda psikolog Freud'un açıklamasını kabul etmediği halde, yaygın olarak kabul edilmiş olan biçim değişimi/konversiyon deyimini kullanır.

Konversiyon histerisi olan bir kişi fizyolojik ve nörolojik hiçbir neden olmadığı halde belirli işlevsel yetersizlikler gösterir. Şöyle bir vaka alarak konversiyon histerisini örnekleyelim:

> Hatice 19 yaşındadır, önce kulakları uğuldamaya başlamış ve birkaç gün sonra da hiç ses duyamaz hale gelmiştir. Doktorların inceleme ve

analizleri sonucunda işitme organında ve beyinde herhangi bir bozukluk bulunamamıştır. Kısa süreli psikoterapi hiçbir sonuç vermemiş ve Hatice konuşanların dudaklarına bakarak onların ne dediğini anlamayı öğrenmeye başlamıştır.

Hatice üzerinde nöroloji bölümünde yapılan incelemeler ilginç sonuçlar vermiştir. Arkasında aniden el çırpmaya herhangi bir tepki göstermemiştir, ama aletler boyun ve baş kaslarında gerilme olduğunu kaydetmiştir. Sanki kaslar sesi işitmeye tepkide bulunmaktadır. Bir dakika sonra yeniden el çırpma sesi verildiğinde kasların tepkisi ortadan kalkmıştır. Başka bir deyişle, Hatice sese yaptığı doğal tepkiyi önleyebilmiştir.

Davranışçı bir tedavi uygulanarak bazı koşullama deneyleri düzenlenmiştir. Kendisine şok verileceği ve şoku hissedince elindeki düğmeye basması söylenmiştir. Her şoktan önce bir ses verilmiştir. Bu ses bazen şok uygulanmadığı halde verilmiştir. Hatice'nin parmaklarındaki kassal faaliyetler onun sesi duyduğunu göstermiştir. Terapist Hatice'ye artık hastalığının geçtiğini ve yarın artık duymaya başlayacağını söylediği halde, Hatice'nin durumunda bir değişiklik olmamıştır. Fakat bir sabah Hatice'nin işitmesi kendiliğinden geri dönmüş ve o günden itibaren Hatice işitme duyusunu hiç kaybetmemiştir.

Konversiyon histerisinin altında yatan neden nedir? Hatice niçin işitme duyusunu "kaybetmiştir?" Bugün üzerinde anlaşılan açıklama tarzı şudur: Konversiyon histerisi kişinin psikolojik yaşamında bir işlev görür, başka bir deyişle onun yaşamını daha az tedirgin eder ve böylece daha rahat zaman geçirmesinde etkin olur. Örneğin, Hatice'nin annesi onu sürekli eleştiren, sürekli azarlayan bir kadın olduğu için onlar devamlı kavga ederlerdi. Hatice işitme yeteneğini kaybedince kavgalar da bitmiştir.

Bu açıklamayı destekleyen gözlemlerden biri de askeri hastanelerde konversiyon histerisine daha çok rastlanmasıdır. Savaş alanında yaralanma ve diğer zorluklardan kaçma bir erkeğin şerefine yakışacak türden hareketler olmadığı için birey, hiç farkında olmadan, bilinçaltındaki korkunun etkisiyle, konversiyon histerisi yaratır ve böylece şerefi zedelenmeden savaşın getirdiği tehlikelerden kurtulur (Martin, 1981). Daha önce bu hastalığın hep kadınlarda görüldüğü zannedilirdi, fakat yapılan araştırmalar bunun doğru olmadığını gösterir. Erkekler ve kadınlar hemen hemen aynı oranda konversiyon histerisi gösterirler.

Psikojenik Ağrı

Psikojenik ağrı konversiyon histerisine benzer, tek farkı duyu organlarında bir işlev bozukluğu yerine, bedenin değişik yerlerinde sürekli bir ağrının veya acının olmasıdır. Bedensel ağrının fizyolojik ve nörolojik olarak nedenini bulmak olanağı yoktur. Konversiyon histerisinde olduğu gibi psikojenik ağrı bireyin yaşamında belirli bir uyumu sağlar, başka bir deyişle bir işlevi vardır. Örneğin böyle ağrı ve acıların tutsağı olan kişi, kendisine kaygı verecek daha kötü durumları düşünmekten kurtulur; diğer bir başkası, başka türlü göremediği ilgi ve sevgiyi bu acılar sayesinde elde eder.

Hipokondriyasis

Bazı kimseler sürekli sağlıklarından şikayet eder ve her fırsatta doktora giderler. Her gün bir başka yerleri ağrır, çeşitli hastalıklara yakalanır, bedenin değişik yerlerinden çeşitli şikayetleri vardır. Bütün ilaçların isimlerini bilir ve sürekli değişik haplar içerler. Bu kişiler *hipokondriyasis* (hypochondriasis) hastalığının belirtilerini gösterirler ve bunlara *hipokondriyak* adı verilir.

Freud'cu psikologlar, hipokondriyasisi yer değiştirme adı verilen savunma mekanizmasına bir örnek olarak alırlar. Onlara göre, bilinçaltındaki çözülmemiş çelişkiden doğan kaygıyla doğrudan uğraşamayan kişi, bu kaygıdan kurtulmak için bedensel hastalıklar icat eder. Davranışçı psikologlar ise, bireyin küçüklükten itibaren ancak hastalık bahanesiyle kendi üzerine dikkati çekebildiğini ve bu nedenle hipokondriyak olduklarını ileri sürerler. Öte yandan varoluşcu psikologlar, davranışçıların dediklerine benzer bir tarzda düşünürler. Onlara göre, bu kişilerin düşük benlik değerleri vardır ve bundan kaçınmak için başkalarının dikkatini ararlar, ilgiyi ancak hastalık bahanesiyle elde edebileceklerine inanırlar.

Hiperkondriyasis

Hiperkondriyasis (hyperchondriasis) yukarıda anlatılan hipokondriyasis'in tam tersidir. Çok ender görülen bu davranış bozukluğunu gösteren kişiler, hastalık belirtileri ortada olduğu halde doktora gitmezler. Bu kişilerin çoğu kalp hastalığından, kanserden, böbrek ya da karaciğer iltihaplanmasından ölürler, çünkü daha önceki belirtileri önemsemedikleri için, doktora gittiklerinde - daha doğrusu doktora götürüldüklerinde - iş işten geçmiş, geç kalınmıştır. Hiperkondriyasisin de bireyin yaşamında bir işlevi vardır: Bu birey ya "bana bir şey olmaz, ben kuvvetliyim" gibi bir benlik bilincini korumak ister ya da hastalık ihtimali ona kaygı verdiğinden bir kaçınma davranışı içine girer. Hipokondriak günlük yaşamını aksatan sürekli şikayetlerde bulunur, ne var ki hiç olmazsa sık sık doktora gider ve bir hastalığı varsa tedavi imkanı arar. Hiperkondriyak'ın sonu ise çoğu kez ölümle biter.

6. DİSSOSİYATİF BOZUKLUKLAR

Dissosiyatif (dissociative) bozukluklar, bireyin bütünlüğünü parçalayıcı, bölücü bozukluklardır. Başka bir deyişle bireyin bir kısmı, onun diğer kısımlarından ayrılır ve ilişkisiz bir biçimde işlemeye başlar. Üç temel dissosiyatif bozukluğu ana hatlarıyla inceleyeceğiz: Psikojenik amnezi, psikojenik füg ve çoklu kişilik.

Psikojenik Amnezi

Amnezi, bellek kaybının tıp dilindeki teknik ismidir. Bireydeki bellek kayıpları ya beyinde oluşan bazı organik bozukluklardan ya da psikolojik nedenlerden oluşur. Psikojenik amnezi (psychogenic amnesia) organik hiçbir nedeni bulunamayan bellek kaybına verilen isimdir. Psikojenik amnezi genellikle seçici bir biçimde oluşur; yani birey belli türden bazı olayları hatırlamaz, başka türden olayları hatırlar.

Örneğin, Kore'deki Türk birliğinde savaşmış Halit Çavuş kendi birliğinden çok sayıda erin öldüğü süngü muharebesini savaştan hemen sonra unutmuş, olayla ilgili hiçbir şeyi hatırlamaz olmuştur. Hipnoz altında bütün olayı hatırlayabilmiş ve hatırlarken büyük acı çekmiştir. Sorulduğunda, kendisinin iyi bir çavuş olmadığını, iyi bir çavuş olsaydı, kendi emrindeki hiç kimsenin ölmemesi gerektiğini söylemiştir. Hipnoz altında yapılan tedavide, süngü muharebesinde erlerin şehit olmasının doğal olduğu, kendisinin bundan sorumlu olmadığı söylenmiş ve buna inanması sağlanmıştır. Tedaviden bir süre sonra Halit Çavuş'un belleği yerine gelmiştir.

Psikojenik Füg (Tüm Bellek Kaybı)

Psikojenik füg/tüm bellek kaybı bir anda bireyin bütün belleğini kaybetmesine verilen isimdir. Bu durumdaki bir birey kim olduğunu, nerede oturduğunu, ne iş yaptığını, şu anda nerede olduğunu, niçin orada bulunduğunu bilemez; başka bir deyişle bütün belleğini tamamıyla kaybetmiştir. Bu durum, birkaç saat veya en fazla bir ya da iki gün gibi genellikle kısa sürelidir. Çok ender durumlarda birkaç yıl sürer. Belleğini kaybeden kişi, birdenbire durup dururken belleğini yeniden kazanır.

Böyle hastalar üzerinde yapılan araştırmalar, hastanın, hipnozun etkisi altındayken en ufak ayrıntılarına kadar çocukluğunda olan olayları hatırladığını, fakat hipnozdan çıkınca hiçbir şey hatırlamadığını göstermiştir. Demek oluyor ki bellek sinir sisteminde bozulmadan kalır, ne var ki belleğin içeriğinin bilinç düzeyine çıkmasında aksaklık vardır.

Birden Fazla Kişilik

Birden fazla (çoklu) kişilik genellikle kadınlarda, ender olarak da erkeklerde görülen bir davranış bozukluğudur. Bu durumdaki insanlar birden fazla kişilik gösterirler. Kişilikler birbirlerinin farkında değildirler ve genellikle zıt özelliklere sahiptirler. Temel kişilik kibar, sakin ve temkinli ise, ikinci kişilik kaba, sürekli faal ve uçarı bir özellik gösterir.. Bazı kişiler iki değil, üç ve dört kişilik göstermişlerdir. Birden fazla kişilik sık sık gözlenen bir bozukluk değildir. Ortaya çıkışı oldukça enderdir ve çok sayıda filme konu olmuştur.

7. PSİKOZLAR

Psikoz (psychoses) önemli psikolojik bozukluklara verilen addır ve genellikle hastanede tedaviye gerek gösterir. Psikozlar iki genel kategori içinde incelenir: (1) Fonksiyonel ve (2) organik psikozlar.

Psikoz herhangi bir beyin zedelenmesine veya bozukluğuna bağlanmadığı zaman fonksiyonel psikoz adını alır. Fonksiyonel psikozlardan en yaygın olanları, şizofreni ve psikotik duyusal bozukluktur. Beyin zedelenmesi, beyin tümörü, ya da beynin çalışmasındaki aksaklıklardan doğan psikozlara organik psikozlar adı verilir. Fonksiyonel psikozlar üzerinde yapılan çalışmalar, beynin biyokimyasal işleyişin veya organik yapısının bu bozuklukların temelinde yatabileceğini göstermiştir. Başka bir deyişle, organik ve fonksiyonel psikozlar arasındaki farklılık gittikçe azalmaktadır. Fakat elde edilen veriler kesin bir karar vermeye yeterli olmadığı için, psikozların iki kategorisi arasında yukarıda verilen ayrım, halen yaygın bir biçimde kullanılır.

Şizofreni

Şizofreni bir grup belirtiye verilen isimdir. Bu hastalığın en belirgin özelliği bireyin düşünme tarzında bozukluklar göstermesidir. Bu düşünce bozuklukları kendilerini genellikle varsanı, halüsinasyon, delüzyon ve tuhaf konuşma biçiminde gösterirler. Halüsinasyon gerçekte olmayan şeyleri görmek veya işitmek gibi algı bozukluklarına verilen isimdir. Şizofrenide en sık rastlanan halüsinasyonlar duyusaldır. Şizofren olan herkes mutlaka halüsinasyon göstermez; öte yandan, LSD gibi ilaç alan kimseler, şizofren olmadıkları halde halüsinasyon deneyimi yaşarlar.

Halüsinasyon algısal bir bozukluk olduğu halde, delüzyon (sanrı/delusion) düşünce ve inançla ilgilidir. Delüzyonu olan kişiler gerçekte hiçbir geçerliği olmayan düşüncelere sanki onlar doğruymuş gibi inanırlar.

Şizofrenlerde görülen sanrı kişiyi merkez alır ve *kişinin baskı altına alındığı* (persecution), *kişinin muhteşemliği* (grandiosity) ya da *bilerek kişinin hakkının yendiği* (reference), düşünceleri şeklinde kendini gösterir. Birey kendisinin sürekli takip edildiğini, telefonunun dinlendiğini ve bir gün arabasına bomba konarak havaya uçurulacağını, böyle kuşkuları uyandıracak hiçbir neden yokken sürekli söylüyorsa, birey baskı altına alınma sanrısı gösterir. Kendisinin dünyayı kurtarmak için yeniden gelmiş Hazreti İsa olduğunu söyleyen birisi ise muhteşemlik sanrısını göstermektedir. Belediyenin yeni açılmakta olan yol için evinin bahçesinin bir kısmını almasını, kendisi orada oturduğu için belediyenin yolu bu güzergâhtan geçirdiği biçiminde yorumlayan kişi, şizofreninin bir diğer özelliği olan bilerek kişinin hakkını yeme sanrısını gösterir.

Şizofrenlerin hepsi sanrı belirtisi göstermezler; ayrıca, "normal" insanların çoğu bazı zamanlar, bazı konularda, sanrıya benzer düşünce biçimi gösterirler.

Konuşma özellikleri şizofrenlerde bazen çok belirgindir, bazen de pek belirgin değildir. Şizofrenik konuşma mantıksal bir yapı göstermez ve sanki gelişigüzel kelimeler rasgele dizilmiş izlenimi verirler. İstanbul Çapa Hastahanesi'nde bir hastanın konuşmasını hatırlıyorum: Hasta "*Yüzbaşım Eyup kaldırımlardaki sineklerin fırıncılarda okuyup boyunlarından asılmasını it oğlu it*" gibi anlaşılmaz sözler söylediğinde, bu cümlenin gerçekten bir cümle olduğunu ve kendi bilgisizliğimden dolayı bu cümlenin anlamını çıkaramadığımı zannetmiştim. Böyle ilişkisiz kelime dizileri şizofrenik konuşmanın tipik özelliğidir.

Duygusal yalınlık (flattening of affect) şizofrenik kimselerin gösterdiği davranış belirtilerinden biridir. Donuk yüz ifadesi, monoton bir konuşma, monoton bir duygusallık ve hiçbir heyecan belirtisi olmadan yapılan davranışlar, bu belirtilerdendir. *Kendi içine kaçma,* diğer insanlarla ilişki kurmaktan kaçınma (interpersonal withdrawal) şizofrenide görülen başka belirtilerdir. Bu belirtileri gösteren kimseler kendi iç dünyalarına kaçarak diğer insanlarla konuşmaktan, etkileşim kurmaktan kaçarlar. Kendi iç dünyaları onların yaşamlarının merkezi olarak gelişir, öyle ki, bir süre sonra dış dünyada neyin uygun, neyin uygunsuz olduğunu farketmemeye başlarlar. Kendi kendilerine konuşma, gülme, gözlerin dalıp gitmesi, bazen toplum içinde masturbasyon iç dünyaya gitmenin bir sonucudur.

Bu kısmı bitirmeden okuyucuya, şizofreni olanların hepsinin bu tür davranışları göstermediğini hatırlatalım. Bazı şizofrenileri anlayabilmek için dikkatle incelemek gerekir.

Şizofreni Türleri

Şizofreni, daha önce de söylediğimiz gibi, birbirinden farklı davranış bozukluklarını içerir. En sık gözlenen şizofreni türleri şunlardır:

Dağınık/dezorganize tip : Dağınık şizofreni (disorganized schizophrenia) olan kişilere, günlük yaşamda halk, "Bu adam delirmiş" der. Bu tür şizofreni gösteren kişiler tümden kendi iç dünyalarına kapanmış, dış dünyayla hiçbir ilişkileri kalmamış kişilerdir. Hastaneye kaldırılmazlarsa çok yaşamazlar. Kendi kendilerini besleyemezler, giyinme ve yemelerine dikkat edemezler, davranışlarının hangi ortamda ne anlama geleceğini bilemezler ve en önemlisi diğer kimselerle iletişim kuramazlar.

Katatonik (catatonic) *tip* : Bu tür şizofreni kendisini özel bir bedensel davranış türüyle ifade eder. Bu kişiler ya çok faaldirler ya da heykel gibi donar kalırlar. Heykel gibi donduklarında kaslar son derece gergindir ve hiç kıpırdamadan belirli bir durumda saatlerce, bazen günlerce kalırlar; Bazı hastalar "mum esnekliği" adı verilen donukluk türü gösterirler; el, kol, ya da bacakları belirli bir pozisyona getirildiğinde, getirildikleri o pozisyonda kalırlar, ancak, yeniden başka bir pozisyona konmak istendiklerinde esnektirler, pek direnç göstermeden yeni duruma, sanki mumdan yapılmış gibi, bedenlerini uydururlar. Kendilerine dokunulmazsa bırakıldıkları son durumda sürekli kalırlar.

Donuk haldeyken hastalar çevrelerinde olup bitenlerin farkında mı, değil mi kesin bilinmez. Bazı hastalar sanki farkındaymış gibi bazı belirtiler verirler.

Resim 13.3 Bu şizofrenik hasta bu durumda saatlerce donar kalır.

bazıları ise, hiçbir belirti göstermezler. Hastalar çok faal durumda oldukları zaman sürekli ve denetim altına alınmayan türden davranış gösterirler. Bu davranışların çoğu saldırganlık türünden davranışlardır ve çoğu kez çevreye ve kendilerine zarar verir.

Katatonik şizofreni eskiden daha sık rastlanan bir hastalık türüydü. Bugünlerde sık sık gözlenmemesi son yıllarda gelişen antipsikotik ilaçlarla açıklanır. Bu ilaçlar hastalığı tedavi etmekten çok, hastalığın belirtilerini ortadan kaldırır.

Paranoid tip : Paranoid şizofreniyi diğer türlerden ayıran en önemli özellik *sanrılı* (delusional) *düşüncenin* bireyin davranışında önemli bir rol oynamasıdır. Sanrılı düşünce bir dereceye kadar diğer şizofrenilerde de olabilir ama, paranoid şizofrenideki sanrı iyi organize olmuş, düzenli ve tutarlıdır. Paranoid şizofreni hastalığına sahip kimseler, her konuda normal konuşur ve normal davranırlar, ancak sanrılarının olduğu konuya gelince, normaldışı davranışları kendini göstermeye başlar.

> İlkökul öğretmeni B.L., öğretmen okulunu bitirdikten sonra Güneydoğu Anadolu'da küçük bir kasabaya atanmış ve orada 4 yıl öğretmenlik yapmıştır. B.L., Milli Eğitim Bakanlığı'ndan daha büyük bir şehre tayinini istemiş, fakat büyük şehirlerdeki kadrolar dolu olduğu için bekleme sırasına konmuştur. B.L., Milli Eğitim Bakanlığı'nın bu davranışından kendi okul müdürünü sorumlu tutmuş ve okul müdürünü "bakana gizlice mektup yazmakla" suçlamıştır. Bir süre sonra suçladığı kimselerin sayısı artmış, sonunda Milli Eğitim Bakanı'nı da içine almıştır. B.L., parlamento üyelerine mektuplar yazarak durumu anlatmaya çalışmış, nihayet Başbakan'a ve Cumhurbaşkanı'na yazarak şikayetini dile getirmiştir. Bu mektuplara da cevap alamayan B.L., bütün hükümet idaresinin "satılmış" olduğunu, kendisi bir devrim yaparak idareyi ele almazsa, bu hükümetin ülkeyi "düşmana" satacağını söylemeye başlamıştır. Bu düşüncesinin sonucu olarak önce Cumhurbaşkanı'm, daha sonra Başbakan'ı ve diğer bakanları öldürmesi gerektiğine inanmıştır. Psikiyatrik tedavi altına alınan B.L., 6 ay sonra hastaneden çıkmış ve iki sene sonra yeniden aynı sanrılı düşünceler kendini gösterdiğinden tekrar hastanede tedavi altına alınmıştır.

Ayrışmamış tip : Ayrışmamış (undifferentiated) Şizofreni, davranış bozukluğunun ilk aşamasında teşhiste sık sık kullanılır. Hasta ayrışmamış bir şizofreni tablosuyla hastaneye alınır; bir süre sonra ayrışmamış tablo yukarıda verilen üç tipten biri yönünde gelişebilir.

Rezidüel tip : Yukarıda verilen dört kategori her zaman teshişte yararlı olmayabilir, başka bir deyişle bu dört kategorinin içine girmeyen, kesin olarak özellikleri belirlenemeyen şizofrenler de vardır. Psikiyatrist, veya psikolog, hastayı yukarıda verilen dört kategoriden birine sokamıyorsa, o zaman "rezidüel şizofreni" adı altında bir teşhis koyar.

Şizofreninin Nedenleri

Şizofreninin nedenleri kesin olarak bilinmemektedir. Ne var ki, bilim adamları bazı faktörlerin şizofreninin oluşumunda önemli rol oynadığını düşünürler. Bu faktörleri şu gruplarda toplayabiliriz: (1) Biyolojik faktörler, (2) psikolojik faktörler, (3) öğrenmenin etkisiyle ortaya çıkan faktörler, (4) ailenin yapısı ve işleyiş tarzıyla ilgili faktörler ve (5) kalıtım ve çevrenin etkileşimini içeren faktörler. Aşağıda bu faktörlerin şizofreniyle ilişkisini ana hatlarıyla göreceğiz.

Biyolojik Faktörler : Özdeş ikizler üzerinde yapılan araştırmalar kalıtımın şizofrenide oynadığı rolü göstermiştir. Örneğin, özdeş ikizlerden birinin şizofreni teşhisiyle hastaneye yatırıldığını düşünelim. Diğer ikizin şizofreni teşhisiyle hastaneye kaldırılma olasılığı nedir? Diğer ikizin şizofreni olma olasılığı, diğer insanlara göre daha yüksekse, o zaman biyolojik faktörün şizofrenide önemli bir rol oynadığını söylemek olanağı vardır.

Bir insanın şizofreni teşhisi konarak hastaneye kaldırılma olasılığı %1'dir. Başka bir deyişle, toplumda normal koşullar altında, her yüz kişiden birinin şizofreni gösterme olasılığı vardır. Halbuki şizofreni teşhisi konmuş özdeş ikizin kardeşinin şizofreni olma ihtimali %30 ile %50 arasında değişir. Görüldüğü gibi, özdeş ikizin diğerinin şizofreni olma ihtimali, toplumdaki başka bir kimseden 30 ya da 50 defa daha fazladır (Rosenthal, 1970; Martin, 1981).

Özdeş ikizlerin ötesinde daha başka veriler de vardır; Örneğin, üyelerinden biri şizofreni olan bir ailenin öbür üyelerinin şizofreni olma ihtimali, toplumun diğer üyelerinin şizofreni gösterme olasılığının üstündedir (Rosenthal, 1970; Kety, Rosenthal, Wender ve Schulsinger, 1976). Fakat unutmamamız gereken bir husus vardır: Biyolojik faktör, başka bir deyişle kalıtım, şizofreninin altında yatan tek faktör olsaydı, kardeşi şizofreni olan özdeş ikizlerin hepsinin şizofreni olması gerekirdi. Halbuki durum bu değildir. Demek oluyor ki, biyolojik faktör önemli bir faktör olarak kendini gösterdiği halde, şizofreninin temelinde yatan tek faktör değildir. Daha başka nedenler de aramak gerekir.

Kalıtımın önemli olduğunu söyleyen bilim adamları, şöyle bir açıklama yapmaktadırlar: Kalıtım bireyin biyolojik yapısını belirleyen genleri getirir. Genler bireyin diğer biyolojik yapısını belirlediği gibi, beynin biyokimyasal yapısını da belirler (Levitt ve Lonowski, 1975; Bacopoulos, Spokes, Bird ve Roth, 1979; Kety, 1972). Genlerde çıkabilecek bir özellik, beyin yapısını şizofreni olmaya yönelik bir şekilde etkileyebilir. Beynin biyokimyasal yapısıyla ilgili olarak yapılan araştırmalar henüz yenidir ve yoğun biçimde devam etmektedir.

Bilim adamları, şizofreninin biyolojik nedenleri konusunda bir tek açıklama üzerinde henüz kendi aralarında anlaşmış değildir. Bilim adamları arasında en yaygın kabul görmüş olan açıklama, nöronsal-aktarıcılar adı verilen bir tür biyokimyasal maddelerin, şizofrenik hastalarda normal işlevini göremediği, dolayısıyla bir beyin hücresinden diğerine normal sinirsel mesajların gönderilemediği şeklindedir.

Psikolojik Faktörler : Psikoanalitik yaklaşıma göre, şizofreni zayıf bir ego'nun varlığına işaret eder. Ego, bireyin gerçekle ilişkisini kuran kısmıdır. Şizofrenilerde gerçekle ilişki çoğu kez koptuğundan böyle bir yaklaşım ilk bakışta anlamlı gelir. Psikoanalitik yaklaşım şizofreniyi oral aşamada bir saplanma; (oral fiksasyon) olarak görür. Başka bir deyişle bu kişiler stresle karşılaşınca, yaşamlarının ilk bebeklik yılına, ilk gelişim aşamasına geri dönerler. İlk bebeklik yılında ego henüz gelişmemiş olduğundan zayıftır.

Psikoanalitik yaklaşım böylece kendi içinde tutarlı bir açıklama getirmektedir. Ne var ki, bu tutarlı açıklama, daha önce Freud'cu yaklaşımı tartışırken söylediğimiz gibi, kendisini bilimsel araştırma ve gözleme açmaz. Bilimsel olarak psikoanalitik yaklaşımı incelemek, deneysel sonuçlara ulaşmak olanağı yoktur.

Öğrenmenin Etkisi : Şizofrenin tedavisinde bazı koşullama ilkeleri, hastanın bazı davranışlarının değişmesine yol açmıştır. Örneğin, mantıklı ve tutarlı konuşma ödüllendirildiği zaman, hastanın bu tip konuşmasında bir artma gözlenmiştir (Meichenbaum, 1969). Şizofreniklerin genelde yavaş olan tepki zamanı ödüllendirme yoluyla artırılmıştır (Salzinger, 1981).

Hastaneye yatırılan şizofrenlerin hastanedeki davranışları, kendilerine "iyi" davranışlarına karşılık çikolata, sigara veya başka yiyecek ve içeceklerle değiştirebilecekleri jeton verilerek bir dereceye kadar denetim altına alınmış ve "iyi" davranışlarda bir artış gözlenmiştir (Paul ve Lentz, 1977). Bu tür gözlemler bazı psikologların şizofreninin aile ortamında öğrenilmiş bir davranış olduğunu ve yine öğrenme yoluyla tedavi edilebileceğini iddia etmelerine yol açmıştır.

Bazı psikologlar ise bu görüşü kabul etmezler. Onlara göre, şizofrenik davranışların koşullama yoluyla değiştirilebilmesi, şizofreninin öğrenilmiş bir hastalık olduğunu kanıtlamaz. Örneğin, bir hastalık sonucu bacak kasları zayıflayan ve normal yürüyüşünü kaybeden kişi, belirli bir öğrenme programı sonucu yeniden yürümesini öğrenebilir. Böyle bir gözlem bu kişinin yürüyüşünü, öğrenme sonucunda kaybettiği anlamına gelmez. Şizofrenide de durum aynıdır; davranış değişimi, hastalığın temelinde öğrenme yattığını kanıtlamaz. Şizofrenin gelişiminde öğrenmenin nasıl bir etkisi olduğu henüz doğrudan gözlenememektedir.

Aile Yapısı ve Aile İlişkileri : Aile içindeki ilişkilerin türü ve çocuğun küçüklükten itibaren aile içinde kendini bulduğu etkileşim örüntüsü, onun benlik bilincini, dünya görüşünü ve diğer insanlarla ilişkisini büyük ölçüde etkiler. Belirli tür aile ilişkilerinin, o ailenin çocuklarında şizofreni gelişimini kolaylaştırdığını, hastalığa yol açtığını savunan psikologlar olmuştur. Örneğin, Arieti (1955) çocuğun kendini emin hissetmediği kaygı ve kızgınlık ortamında şizofreni geliştirmeye yöneldiğini iddia etmiştir. Lidz (1973) şizofrenik bir aile yapısı olduğunu, bu tip ailenin birbirine düşmanlık hisleriyle dolu birçok bireyden oluştuğunu ve ana-babadan birinin diğerini tümüyle baskısı altına aldığını söyler.

Varoluşçu psikologlardan bazıları, bizim şizofreni olarak adlandırdığımız normaldışı davranışın, çocuğun bulunduğu aile ortamının içinde ele alındığında hiç te normaldışı olmadığını, başka bir deyişle o aile ortamı içinde en iyi uyumu sağlayan davranış olduğunu ifade etmişlerdir (Laing ve Esterson, 1971). Jacob (1975) bu konu üzerinde yapılan araştırmaları gözden geçirmiştir. Onun dikkate aldığı değişkenler çatışma, duyguların ifadesi ve bir anababanın diğerine baskınlığı olmuştur. Bu değişkenler çerçevesinde şizofrenilerin geldiği ailelerle normal aileleri karşılaştırdığında, iki grup aile arasında herhangi anlamlı bir fark bulamamıştır. Jacob'un dikkati çeken yegane bulgusu şu olmuştur: Şizofrenik kişilerin geldiği ailede iletişim, diğer normal ailelerinkiyle karşılaştırıldığında, daha belirsiz ve gerçekle daha az ilişkilidir. Bu konuda daha açık-seçik bir karara varmak ileride daha kapsamlı araştırmalarla mümkün olacaktır.

Kalıtım ve Çevrenin Etkileşimi : Bugün şizofreninin nedenleriyle ilgili en yaygın görüş kalıtım ve çevrenin etkileşimini kabul eden görüştür. Bu görüş, şizofreninin temelinde kalıtım yoluyla gelen etkenlerin bulunduğunu, ancak bu etkenlerin şizofreninin ortaya çıkmasına yeterli olmadığını ifade eder (Meehl, 1962 Zubin ve Spring, 1977). Başka bir deyişle, biyolojik etkenler, "gerekli fakat yetersiz" bir koşulu oluşturur. Genler yoluyla gelen şizofreni potansiyelinin ortaya çıkabilmesi için, bireyin bu hastalığa yol açıcı bir çevrenin olumsuz etkisine maruz kalması gerekir.

Çevrenin olumsuz etkisi stres olarak kendini gösterir. Örneğin, *A kişisi* şizofreniye yatkın genlerle doğmuştur, fakat son derece sağlıklı bir aile ortamı içinde büyümüş ve yaşamını rahat, stressiz bir ortam içinde geçirmiş olduğu için ömrü boyunca şizofreniye yakalanmamıştır. Öte yandan aynı gen yapısına sahip *B kişisi*, düzensiz, sağlıksız bir aile ortamı içinde büyümüş, stresli bir yaşam geçirmiş ve şizofreni hastalığına yakalanmıştır. *C kişisinin* genlerinde herhangi bir şizofreni özelliği yoktur ve ne kadar stresli bir durumda bulunursa bulunsun, şizofreni hastalığına yakalanmaz.

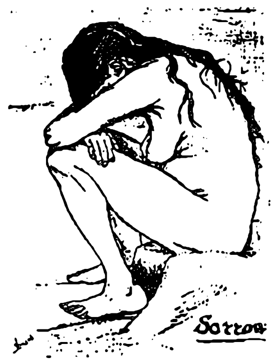
Şimdi okuyucunun aklına şu soru gelebilir: Ne kadar stres bir kimseyi şizofren yapar? Bu soruya henüz cevap verebilecek durumda değiliz. Çünkü genler yoluyla gelen şizofrenik eğilimin derecesini ölçmek henüz mümkün değildir. Genlerin "şizofren' olmaya yatkınlık derecesi" farklı farklıysa, buna bağlı olarak, şizofreniye yol açan stres derecesi de farklı olur.

Şizofreniye ileri derecede yatkınlığı olan bir kişi, en ufak streste hastalığa yakalanır, yatkınlığı az olan kişi ise birçok stres hallerinde hastalık belirtisi göstermez. "Ne kadar stres bir kimseyi şizofren yapar?" Sorusuna cevap verebilmek için hem genlerin getirdiği şizofrenik eğilimi, hem de çevrenin stres derecesini ölçebilmemiz gerekir. Psikoloji bilimi bu ölçümleri yapacak olanaklara henüz ulaşmamıştır.

Psikotik Duygusal Bozukluklar

Duygusal bozuklukların şiddeti arttığı zaman, psikoz kategorisinin ikinci en büyük hastalıkları oluşur. Normal olarak hepimizin günlük yaşamımızın akışı içinde duygusal çöküntü ve coşkulu zamanlarımız olur. Ne var ki bunlar geçicidir ve belirli bir düzen göstermezler. Duygusal bozukluğu olan kişi duygusal çöküntü ve duygusal coşkulanmaların esiri olmuştur; istese de istemese de bu duygulardan kendini kurtaramaz. Böyle kişiler toplumda normal bir çalışma yaşamı sürdüremezler, çünkü bu duyguların etkisi altında çevreleriyle uyum sağlayamazlar, verimli bir çalışma yaşamı sürdüremezler. Bu bölümde depresyon (duygusal çöküntü), mani (duygusal coşku), mani-depresyon (coşku-çöküntü) ve intihar psikozlarından söz edeceğiz.

Resim 13.4



Resim 13.5 Vincent van Gogh' dan Sorrow, Kasım, 1882.

Depresyon (duygusal çöküntü/depression): İçinde bulunduğumuz duruma göre hepimiz ara sıra duygusal çöküntü içine gireriz; kimimiz bir yakınımızın acı ölüm haberini duyunca, kimimiz sınavda düşük not alınca, kimimiz yapacak başka hiçbir şey olmayınca duygusal çöküntü belirtileri gösteririz. Bazı kimselerde duygusal çöküntü süresi günler, haftalar, hatta aylarca sürebilir, fakat birey günlük yaşamın gereklerini normal olarak yerine getirir. Bu kişiler *sinirsel çöküntü tepkisi* (neurotic depressive reaction) içindedir. Duygusal çöküntünün şiddeti artarsa ve birey kendi kendine bakamaz hale gelirse, bu duruma psikotik depresyon (duygusal çöküntü psikozu/depressive psychosis) adı verilir.

Tablo 13.2 duygusal çöküntü içinde olan kimselerde gözlenebilecek belirtilerin bir listesini vermektedir. Bu listede bulunan belirtilerin hepsi bir kimsede gözlenmeyebilir. En belirgin özellik kişinin kendini değersiz ve yetersiz görmesidir. Diğer özelliklerden yaygın olanlar yaşama sevincini kaybetme, sürekli yorgun olma, her şeye karamsarlıkla bakmadır. Bazı hallerde hasta sürekli hareket halindedir, bir dakika yerinde oturamaz. Bu kişiler çenelerini kapayamazlar, sürekli konuşurlar, kendilerinden ve çevrelerinden hep şikayet ederler.

Tablo 13.2. Duygusal Çöküntü Belirtileri.

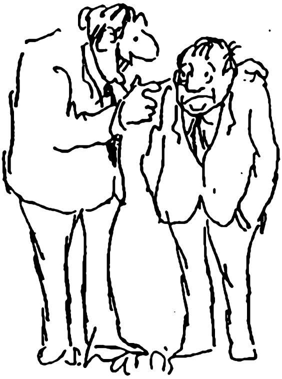
Hüzünlü yüz ifadesi
Durgunluk
Yetersizlik duygusu
Hemen yorulma
Bükülüp, kamburlaşma
İntihar arzusu
Hiçbir şeye ilgi duymama
Rahat uyku uyumama
Konuşmanın yavaşlaması
Kararsızlık
Umutsuzluk
İştahın kaybolması

Mani Hali (duygusal coşku/mania): Duygusal coşku/mani hali, duygusal çöküntünün tam tersidir. Kişi bu durumdayken sürekli neşelidir, kendine güveni vardır, her şeyi yapabileceğine inanır, gücünün yetmeyeceği işleri yapmaya kalkar, çünkü gerçekle ilişkisi kopmuştur. Bu nedenle büyük şirketler kurmaya kalkar, ya da politikaya atılıp ülkenin başına geçeceğine inanır. Bu kimseler yerinde duramaz, sürekli evi temizlerler, arabalarını günde üç dört defa yıkarlar, evin içindeki mobilyanın yerlerini sürekli değiştirirler ve her önlerine gelene şaka yaparlar. Kendi yaptıkları şakaları çok gülünç bulurlar, başkalarını rahatsız ettiklerinin farkında bile değildirler. Bu özelliklerinden dolayı böyle kişilerin çevresinde bulunmak zorlaşır. Bu halleri yalnız gündüzleri değil, geceleri bile devam eder, uyuyamazlar, ancak bundan şikayetçi değildirler, çünkü uykuya gereksinme duymazlar.

Psikoz Manik Depressif (bipolar bozukluk/coşku-çöküntü psikozu/manic-depressive psychosis): Bazı kimseler değişik zamanlarda hem coşku, hem de çöküntü duygularına gömülürler. Coşku devresi haftalarca, hatta bazen aylarca sürebilir. Bu devreyi normal bir süre izler. Normal davranış süresinden sonra çöküntü devresi başlar ve uzun süre devam eder. Önceden kestirilebilecek bir düzeni yoktur, ne zaman başlayacağı, ne kadar süreceği bilinemez.

Her insanın yaşamında coşkulu ve çöküntülü zamanlar olur. Bu kişiler hasta değildirler. Unutmayın ki biz burada aşırı şiddetten ve uzun süre devam eden hallerden söz ediyoruz. Okuyucu,·kendinde veya başka yakınlarında gözlediği değişik duygusal halleri, duygusal çöküntü ya da coşku halleri olarak hemen etiketlememelidir.

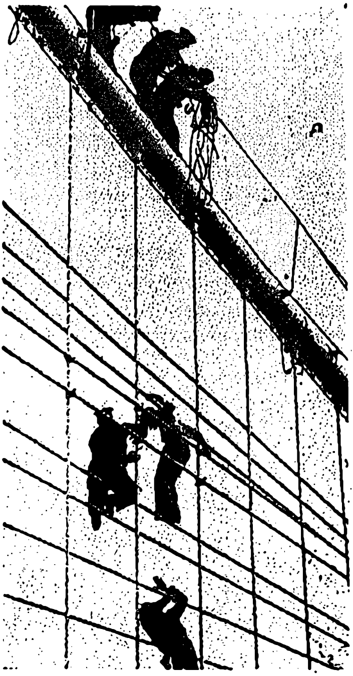
İstatistiklere göre, duygusal bozukluklardan hastaneye kaldırılan kişilerden yüzde elinin üstünde bir bölümüne duygusal çöküntü teşhisi konmuştur. Yüzde otuzu bipolar bozukluk ve ancak %9'u yalnız coşku psikozu gösterir. Duygusal bozukluklar nüfusun ancak %1'inde gözlenir; hatırlayacağınız gibi şizofreni oranı da bu yüzdede kendini gösterir.



Resim 13.6 "Demek dün manyaktın! Amma da matrak iş! Ben de dün depresyondaydım!"

Duygusal psikozlar ani olarak gelişir ve kendini gösterir; tedavi görsün görmesin, bir süre sonra kendiliğinden ortadan kalkar. Şizofreniye yakalananlar hastanede ömürleri boyunca kalabilirler, ne var ki duygusal bozukluk gösteren kişiler, belirli çöküntü veya coşku devresini atlattıktan sonra hastaneden taburcu edilirler. Bir yakınınız veya kendiniz belirli bir duygusal çöküntü içine girdiğinizde, bu gerçeği hatırlayın: İçinde bulunduğunuz duygusal durum, siz tedavi olsanız da, olmasanız da bir süre sonra geçer. Bunu bilerek umutsuzluğa kapılmadan o zor devrenin geçmesini bekleyin.

İntihar : ABD'de her yıl, her 10.000 kişiden biri intihar eder. Bu rakam çöküntü psikozu içinde bulunan kişilerde daha yüksektir, duygusal çöküntü içinde olan her 1000 kişiden biri intihar eder (Hipple ve Cimbolic, 1979).



Resim 13.7 İntihar edenlerin birçoğu yüksek yerlere çıkarak kendilerini aşağı atarlar.

Birçok psikolog bu rakamın gerçeğin altında olduğunu ifade eder, çünkü ölüm raporu veren doktorlar, az bir ihtimal dahi olsa, ölüme yol açan başka bir neden varsa, intihar yerine o nedeni raporlarına yazarlar. İntihar eden kişinin ailesine bir yüz karası olacağı düşünülerek doktorlar ellerinden geldiği kadar aileye yardımcı olmaya çalışırlar. Bu nedenle gerçek rakamın yukarıda verilenin birbuçuk katı olduğu düşünülür.

Yüzde itibarıyla kadınların daha çok intihardan sözetmelerine rağmen gerçekte intihar edenler çoğunlukla erkeklerdir. ABD'de intihar edenlerin %70'i erkektir. Demek oluyor ki sözlü düzeyde kadınlar intihardan daha sık söz eder, fakat erkekler pek söz etmeden davranışı uygular. Son zamanlarda yapılan istatistikler, mesleklerine önem verip ciddiye alan kadınlar arasında intihar oranının erkeklerinkine yaklaştığını göstermektedir.

İntihar insanın içinde bulunduğu ruh halinin etkisiyle ortaya çıkar. Bu devre genellikle kısadır ve eğer atlatılabilirse, kişi intihar etmediğine sevinir. İntiharın belirtileri genellikle duygusal çöküntü, sessizlik, kendini beğenmeme ve küçük görme, kendini suçlama, yaşamı anlamsız görme şeklindedir.

Böyle belirtiler veren kişiler sürekli izlenmeli, yalnız bırakılmamalıdır. Bu kişiler, genellikle oldukça belirgin ifadeler kullanarak intihar niyetlerini ifade ederler. "Benim yaşamaya hakkım yok!", "Bu yaşam da bu kadarmış, yüzüme gözüme bulaştırdım, hem kendimi hem de beni sevenleri sükûtu hayale uğrattım. Artık sonu geldi!", "Artık benim için hiçbir şeyin anlamı kalmadı!" İntihar edenlerin birçoğu yakınlarına veda mesajları bırakırlar. Hatta "Bu zarfı şimdi açma, ben gidince açarsın" gibi imalı laflar da ederler.

Böyle davranışları ve sözleri çevresindeki bir bireyde gören kişi, kendi çevresindeki diğer bireyleri haberdar ederek muhtemel bir intiharın önüne geçebilir. Derin duygusal çöküntü içinde olan kişiler, çoğunlukla bu duygusal çöküntünün sona erme aşamasında intihar eder. Bunu açıklamak zordur. Çöküntü içinde olan kişinin hareket edemediğini, sonlara doğru davranma gücünün yerine geldiğini ve bu gücü kendi yaşamına son verme şeklinde kullandığını ifade eden bir hipotez ileri sürülmüştür.

Psikotik Duygusal Bozuklukların Nedenleri

Duygusal bozuklukların nedenlerini incelerken araştırmacılar duygusal çöküntü, duygusal coşku ve coşku-çöküntü arasında pek ayırım yapmazlar ve hepsini birarada incelerler. Bu incelemelerin sonuçları (Rosenthal, 1970; Bertelsen, Harvald ve Hauge, 1977) göstermektedir ki biyolojik faktör, yani kalıtım, duygusal bozuklukların oluşumunda önemli bir yer tutar. Özdeş ikizler üzerinde yapılan araştırmalar göstermiştir ki, özdeş ikizlerden biri duygusal bozukluk gösterince, öbürünün duygusal bozukluğa yakalanması %75 bir olasılığa ulaşır. Halbuki normal nüfusta bu ihtimal %1'den biraz düşüktür. İki grup arasındaki fark, özdeş ikizlerin arasında müşterek olan biyolojik faktörün önemini gösterir.

Şizofrenide olduğu gibi beynin biyokimyasal yapısının bu tip psikozların temelinde yattığı inancı psikologlar arasında oldukça yaygındır. Fakat bu kanaatın yaygınlaşmasına rağmen, henüz duygusal bozukluklarla, belirli bir biyokimyasal madde arasında kesin bir ilişki bulunmuş değildir. Bu konuda araştırmalar yoğun biçimde devam etmektedir. En belirgin ilişki, *norepinefrin* (norepinephrine) denilen bir sinirsel aktarıcı maddenin miktarıyla duygusal çöküntü ve duygusal coşku arasında gözlenmiştir (Goodwin ve Athanasious, 1979). Norepinefrin miktarının azlığı çöküntüye, çokluğu coşkuya yol açar.

Serotonin adında bir başka sinirsel aktarıcı maddenin duygusal bozukluklarla ilgili olduğunu savunan psikologlar da vardır (Asberg, Thoren, Traskman, Bertilsson ve Ringberger, 1976). Bir başka görüş de norepinefrin'in duygusal çöküntüde, serotonin'ın ise duygusal coşkuda önemli rol oynadığı yönündedir. Bu konuda yakında daha açık seçik bir fikrimiz olacağı muhakkaktır; şu anda devam eden araştırmalar yakında daha kesin sonuçlar verecektir.

Psikolojik Faktörler: Freud'a göre psikolojik bozuklukların birçoğu çocukluğa geri dönüşü içerir, başka bir deyişle birey küçük yaştaki davranış biçimine geri döner. Bu görüşe göre duygusal çöküntü, bireyin iki ya da üç yaşına geri dönüşünün sonucu olarak ortaya çıkar; birey bu yaşlarda ana - babasından yeteri kadar sevgi görmemiştir. Bu kişiler yetişkin olarak başkalarının takdir ve sevgisini elde edemedikleri zaman kızarlar, fakat bu öfke kendilerine yönelir. Depresyon, kendilerine yönelmiş öfkenin, kendinden nefret biçiminde ifade edilişidir. Birey kendinden nefret etmenin ötesine geçebilirse, o zaman, öfke ve nefretin yerini, çocuksu bir kendini-sevme alır.

Spitz (1964) ve Bowlby (1960) gibi Freud'u izleyen bazı psikologlar küçük yaşta ana veya babayı kaybetmenin duygusal çöküntünün temelinde yattığını ifade eder. Akiskal ve McKinnery (1973) hayvanlar üzerinde yapılan bazı araştırmalara dayanarak şu gözlemde bulunmuşlardır: Erken yaşta anababasından birini kaybeden çocuğun beyin gelişmesinde, özellikle önbeyinde, bir duraklama olur. Önbeyindeki gelişim kısıtlaması bireyin daha sonra hoş duygular duymasını ve ödüllemeye tepkide bulunmasını büyük ölçüde engeller.

Freud'un görüşünün ötesinde başka psikolojik yaklaşımlar da duygusal bozuklukları açıklayıcı girişimlerde bulunmuşlardır. Bunlardan Seligman

(1973) öğrenilmiş acizlik kavramını kullanarak duygusal çöküntüyü açıklar. Buna göre, kendi denetimlerinin ötesinde uzun süre acı ve strese maruz kalan ve bunu önlemek için ellerinden hiçbir şey gelmeyen kişiler, bu durumu "ben aciz bir kişiyim, benim elimden hiçbir şey gelmez" biçiminde yorumlayarak bütün yaşamlarına genellerler. İlerde yaşamlarında strese maruz kaldıklarında, bu durumdan kurtulmak için ellerinden bir şey gelmeyeceğini düşündüklerinden duygusal çöküntüye girerler. Bu açıklama, mantıksal bir yorum tarzına dayandığı izlenimini veriyor, gerçekte bu kuramın temelleri, daha önce 9. Bölüm'de ele aldığımız gibi, hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalara dayanır.

Seligman ilk kuramını daha da geliştirmiş ve bilişsel yönleri de kapsamıştır (Abranson, Seligman ve Tasdale, 1978). Bu yeni görüşe göre kişiler içinde bulundukları durumdan kendilerini sorumlu gördükleri zaman duygusal çöküntüye girerler.

Örneğin, fakir olduğu için çocuklarını okula gönderemeyen, evde iyi gıda bulunduramayan bir kişi bu durumdan kendini sorumlu tutarsa, bu kişinin duygusal çöküntüye girme olasılığı oldukça yüksektir. Başka bir deyişle kişi, kendisine okula gitme olanakları verildiği zaman okula gitmediğini, kendisine iyi iş olanakları açıldığı zaman hiçbir sorumluluk duymadan işe gitmeyip arkadaşlarıyla sürekli bira içtiğini, geleceği düşünmeden hiçbir işe yarar beceri geliştirmediğini düşünüyor ve bunlardan dolayı şimdi içinde bulunduğu fakirlikten kendini sorumlu tutuyorsa, kendini suçlu hisseder ve suçluluk hissi kendine kızgınlığa, kızgınlık ta duygusal çöküntüye dönüşür.

Öte yandan, eğer bu kişi "Benim elimden ne gelir, her şey kadere, kısmete bağlı! Eğer Allah isteseydi beni zengin ederdi, demek ki benim ve çocukların kaderinde fakir olarak büyümek varmış, ben kaderimi değiştiremem!" biçiminde düşünürse, o zaman şu anda içinde bulunduğu durumdan hiçbir sorumluluk duymaz ve dolayısıyla herhangi bir duygusal çöküntüye girmez. Bu görüşü destekleyen deneysel sonuçlar vardır (Golin, Sweeney ve Shaeffer, 1981).

Davranışçı psikologların duygusal çöküntüye yaklaşımları biraz daha farklıdır: Onlara göre duygusal çöküntü dış ödüllemenin, başka bir deyişle pekiştirmenin olmamasından kaynaklanır. Bu görüşü desteklemek için zevk verici hoş olaylara katılan kişilerin daha az duygusal çöküntü gösterdiklerine işaret ederler. Ayrıca, duygusal çöküntü içinde olan bireylerin insan ilişkileri bakımından oldukça geri kalmış kişiler olduklarını ve bu nedenle, toplumsal yaşamlarının kısıtlı olduğunu belirtirler. Fakat burada duygusal çöküntünün mü sosyal ilişkilerde körelmeye, yoksa sosyal ilişkilerdeki yetersizliğin mi duygusal çöküntüye yol açtığı sorusu ortaya çıkar. Bu soruya davranışçılar, ellerindeki veriler çerçevesinde, açık seçik bir cevap veremezler (Carson ve Adams, 1981).

Duygusal çöküntü konusunda en kapsamlı bilişsel psikolojik kuramı öneren Aaron Beck (1967)'dir. Ona göre, duygusal çöküntü içinde olan kişiler çevrelerinde olan biten olayları kendi yeterlilik ya da yetersizlikleri yönünden değerlendirirler. Bu kişiler çoğu kez kendilerini yetersiz bulur ve kendilerinden nefret ederler, yetersiz kişi olmaktan kurtulup, yeterli bir kişi olacaklarına dair hiçbir ümitleri de yoktur.

Örneğin, Veysel aynı sınıftaki Ayten'le duygusal bir ilişki kurmak ister ama, bir türlü cesaretini toparlayıp onunla konuşamaz. Nihayet bir gün Ayten'i sinemaya davet eder. Ayten o gün sinemaya gidemeyeceğini, teyzesine gitmesi gerektiğini söyler. Veysel duygusal çöküntüye eğilimli bir kimseyse, Ayten'in davranışını bir reddetme olarak yorumlar, kendisinin çekici bir kimse olmadığını ve hiçbir kızın kendine ilgi duymayacağını düşünür ve kendi kendine kızar. Kızgınlık duygusal çöküntüye dönüşür. Gerçekte Ayten, Veysel'e ilgi duyuyor olabilir ve hakikaten teyzesine gitmesi gerektiği için o gün sinemaya gidememiş olabilir. Ne var ki Veysel, Ayten'in gerçek duygularını hiçbir zaman öğrenemeyecektir, çünkü o reddedildiğini düşünerek duygusal çöküntüye girecek ve bir daha Ayten'le konuşmayacaktır.

Beck'in kuramına dayanılarak geliştirilen tedavi tekniği, hastalarda başarıyla kullanılmış ve iyi sonuçlar elde edilmiştir (LaPointe ve Rimm, 1979; Rush, Beck, Kovacs ve Hollon, 1977; Rush ve Watkins, 1981). Bu konuyu kapatmadan son bir gözlemde bulunalım. Gördüğünüz gibi psikolojik açıklamalardan birçoğu yalnız duygusal çöküntüyü açıklamakla ilgilenmiş, duygusal coşkuyu açıklamaya girişmemişlerdir.

8. ORGANİK ZİHİN BOZUKLUKLARI

Şimdi, beyinde meydana gelen organik bozukluklara bağlı olarak kişinin davranışında gözlenen anormalliklere yer vereceğiz. Beyindeki organik bozukluklar gözlenebilen ve üzerinde inceleme yapılabilen türden bozukluklardır. Bu organik bozukluklar, *organik zihin bozuklukları* (organic mental disorders) adı verilen bir grup hastalığın kaynağını oluştururlar. Aşağıda beyin zedelenmesi sonucu ortaya çıkan değişik davranış bozukluklarını genel olarak inceleyeceğiz.

Beyin Zedelenmesinin Neden Olduğu Bazı Bozukluklar

Meslek yaşamlarının sonuna doğru profesyonel boksörlerin konuşmaları yavaşlar, dil sürçmeleri artar ve hareketleri normal hızını ve ritmini kaybeder. Bu davranış değişiklerinin altında yatan temel neden, boks maçları anında kafalarına vurulan yumrukların beyin zarlarını değişik yerlerde zedelemesidir. Boksla ilgisi olmayan "normal insanlar" da başlarına vurma sonucu beyinlerinde meydana gelen yaralar nedeniyle davranış bozuklukları gösterirler. Beyin yaralanması yalnız başa vurma sonucu meydana gelmez, daha başka nedenleri vardır. Beyin zedelenmesi sonucu ortaya çıkan davranış bozukluklarının en belli başlılarını aşağıda ana hatlarıyla veriyoruz.

Genel Felç Hali : Bulaşıcı hastalıkların birçoğu beyni zedeleyerek genel felç hali (general paresis) yaratabilir. Örnek olarak sifilis (frengi) hastalığına yakalanan birinin, hastalığın son devresindeki durumu verilebilir. Sifilis hastalığına yakalanan kişiler duygusal küleşme, hemen sinirlenme ve bir derece bellek kaybı gösterirler. Bu aşamada kişiyi yanlışlıkla nörotik biri olarak teşhis etmek olasılığı çok kuvvetlidir. Hastalık ilerledikçe birey şizofrenide olduğu gibi paranoid sanrılar göstermeye başlar.

Şizofrenlerden farklı olarak bu kişiler belleklerini büyük ölçüde kaybederler. Ayrıca zihinleri sürekli dağınıktır, şizofrenlerde gözlenen açıklık ve berraklık yoktur. Psikolojik bozulma artarak zaman içinde devam eder ve genel felç halinin ortaya çıkışından ortalama beş sene sonra, hastalığa yakalanan kişi genellikle ölür. Sifilis hastalığının tedavisi antibiyotikler sayesinde bugün bir sorun olmaktan çıkmıştır; erken teşhis konursa hastanın kurtarılması kolaydır.

Korsakov Psikozu : Sürekli alınan bir ilaç veya başka bir kimyasal madde beyinde zedelenmeye ve işlevsel bozukluğa yol açabilir. Devamlı alkol alan ve yaşamlarının uzun bir süresini alkolik olarak geçiren kimselerde Korsakov psikozu (Korsakoff 's psychosis) denen ve beynin bozulması nedeniyle ortaya çıkan bir hastalık görülebilir. Bu hastalığın en göze çarpan belirtisi *anterograd bellek kaybı* (anterograde amnesia) adı verilen durumdur.

Anterograd bellek kaybına yakalanan kişi yaşamında son zamanlarda yer alan olayları hatırlayamaz. Örneğin, öğle ya da akşam yemeğinde ne yediğini hatırlayamaz (Butters ve Cermak, 1980). Bu kişiler belleklerinin durumunun farkında olduklarından diğer kişilerden saklamaya çalışırlar ve çoğu kez hatırlayamadıkları şeyleri bazı uydurma olaylarla örtbas ederler. Öldükten sonra yapılan otopsiler bu kişilerin beyinlerinde yaygın bozukluklar olduğunu göstermiştir. Alkolik olmanın derecesi ve süresiyle anterograd bellek kaybının derecesi arasında doğrusal bir ilişki bulunmuştur; erken yaştan itibaren çok içen birinde görülen bellek kaybı, az içen birinde görülen bellek kaybından daha fazladır (Butters ve Cermak, 1980).

Korsakov hastalığının ilginç yanlarından biri; hastanın zekâsının hastalıktan etkilenmemesidir. Hastanede yıllarca kalan hasta, akşam yemeğinde ne verildiğini, doktorunun adını ne olduğunu, hastanenin kantinine nasıl gidileceğini hatırlayamaz, fakat kendisine zekâ testi verildiğinde, zekâ bölümü 115 veya daha üstünde bulunabilir. Bu sonucun açıklaması, zekâ testlerinin genellikle uzun süre önce öğrenilen bilgileri test etmesinde yatar. Bu hastaların daha önceki öğrendikleri bilgilerinde bir bozulma veya aksama olmaz, ancak son anlarda öğrenilen ve yaşanılan hadiseler unutulur.

Korsakov hastalığının temelinde B vitamini eksikliğinin yattığını söyleyen bilim adamları vardır (Levitt, 1977; Butters ve Cermak, 1980). Bu bilim adamları, alkoliklerin genellikle gıdalarına ve özellikle vitaminlerine dikkat etmediklerini, beynin normal çalışması için gerekli olan B vitaminlerini almadıklarını ve bunun neticesi olarak da bellek kaybına uğradıklarını savunmuşlardır.

Bu hipotezi tetkik etmek için Haug (1978) çok sayıda Korsakov hastasını teker teker incelemiş ve bu hastaların çoğunlukla gıdalarına dikkat etmediklerini saptamıştır. Ne var ki aynı araştırmacı, önemli sayıda bazı Korsakov hastalarının gıdalarına özen gösterdiklerini ve her gün vitamin aldıklarını da saptamıştır. Bu son gözlem kötü gıda almanın ve vitamin eksikliğinin Korsakov hastalığının temelinde bulunduğunu savunan hipotezi çürütmektedir.

Belki de kötü gıda ve B vitamini eksikliği, hastalığın daha çabuk ortaya çıkmasını sağlar, ancak kendi başlarına Korsakov hastalığını açıklayamaz.

Zekâ Geriliği : Bir kimsenin davranışı değişik sosyal ve eğitim ortamlarında sürekli yetersiz kalıyorsa bu kişi zekâ geriliği (mental retardation) gösteriyor demektir. *Down sendromu* zekâ geriliği türlerinin en yaygın olanıdır. Daha önce mongolism olarak bilinen bu hastalık, genellikle kırk yaşına doğru hamile kalıp doğum yapan annenin çocuğunda görülür. Beyindeki bir bozukluk Down sendromunun temelinde yatar.

Resim 13.8 Down sendromlu bir çocuk.

Bu çocukların başları küçük ve gözleri çekiktir (bu nedenle daha önce bu hastalığa mongolism adı verilmiştir) ve zekâ bölümleri genellikle 20 ile 50 arasında değişir (Gustavson, 1964). Hasta bebekteki kromozom yapısı normal değildir, hastalık bu kromozom bozukluğundan ortaya çıkar, fakat kromozom bozukluğu ana-babada gözlenmez. Kalıtımın ne kadar etkin olduğu bilinmemektedir. Down sendromu gösteren bebekler çok yaşamazlar, çünkü düzeltilmesi olanaksız kalp hastalıklarıyla doğarlar. Hastalığın tedavisi yoktur. Modern tıp bugün hamileliğin beşinci ayında çocuğun bu hastalığa yakalanmış olup olmadığını teşhis edebilmektedir (Dunn, 1973).

9. PSİKOFİZYOLOJİK BOZUKLUKLAR

Uzun süre devam eden psikolojik durum bedenin işleyişini etkiler; stres ya da kaygı gibi olumsuz bir duygu bedensel bozukluklara yol açar. Psikolojik nedenlerin yol açtığı hastalıklara *psikofizyolojik* (psychophysiological) veya *psikosomatik* (psychosomatic) hastalıklar adı verilir. Bu hastalıkları histeriden ayırt etmek gerekir, histeride bedensel bozukluk yoktur. Psikofizyolojik bozukluklarda ise bedensel bozukluk vardır ve tedaviyle hastalık önlenebilir.

Psikosomatik hastalıklardan biri *hipertansiyon* (hypertension) adı verilen yüksek kan basıncıdır. Doktor hipertansiyon şikayeti ile gelen hastanın, önce böbrek fonksiyonlarına bakar. Böbrek fonksiyonlarında hiçbir bozukluk göremezse, hastaya değişik sorular sorarak onun yaşamında yüksek stres olup olmadığını bulmaya çalışır. Psikolojik stresin yüksek olduğunu görürse onu bir psikoterapiste gönderebilir.

Doktorun kişisel eğilimine göre bu kişinin hastalığının teşhisi değişebilir; kimi doktorlar psikosomatik hastalıkların psikoterapi yoluyla daha iyi tedavi edileceğine inanırlar; bazıları ise, hastalığın sebebi stres de olsa, ilaç yoluyla tedavinin en doğru yol olduğunu düşünürler. Doktorların tavsiyesine göre bir tedavi yolu seçilir. Şunu da unutmamak gerekir ki, doktorların hepsi psikolojik yayınlar ve çalışmalardan aynı derecede haberdar değildir. Hastayı tedavi etme durumunda olan doktor, kendisinin stres konusundaki psikolojik bilgi düzeyine göre, stres ve hipertansiyon arasında bir ilişki kurabilir.

Hipertansiyon ciddiye alınması gereken bir hastalıktır, tedavisi yapılmadığı takdirde ölümle sonuçlanır. Beyin kanaması ve koroner kalp krizinin en başta gelen risk faktörlerinden biri hipertansiyondur. ABD'de yapılan istatistikler, bu hastalığın kadınlarda ve zencilerde daha sık gözlendiğini ortaya koyar. Cinsiyet ve ırk faktörünün temelinde yatan neden henüz bilinmemektedir.

Hipertansiyondan başka stresle ilgili hastalıkların başında değişik ülser türleri gelir. Duedonal ülser küçük bağırsağın üst kısmında ufak delikler biçiminde kendini gösterir ve daha çok, 35 - 45 yaşları arasındaki erkeklerde gözlenir. Büyük bağırsağın şişmesi ve kanamasına ülseratif kolitis adı verilir ve psikolojik stres altında zamanla gelişir. Tablo 13.3, psikolojik stresle ilgili diğer hastalıkların bir listesini vermektedir.

Tablo 13.3 . Stresle İlgili Bazı Bedensel Hastalıklar

Astım
Bel ağrısı
Kabızlık
Cildin kızarması ve şişmesi
Ağrılı mensturasyon
Kalp çarpıntısı
Ülserli kolit
Uykusuzluk

Hıçkırık nöbetleri
Cinsel isteğin azalması veya kaybı
Şiddetli baş ağrısı
Kasların sürekli gerginliğinden doğan ağrı
Yüksek kan basıncı (Hipertansiyon)
Gastrit

10. KÖTÜ ALIŞKANLIKLARA (TUTKUNLUĞA) BAĞLI BOZUKLUKLAR

İnsanlar günlük yaşamları içinde değişik ilaçlara, yiyeceklere, sigara ya da alkole tutkunluk geliştirebilirler. Türkiye'de bu tutkunlukların en yaygın olanı sigara, çay ve kahve tiryakiliğidir. Alkol tutkunluğunun ne kadar yaygın olduğunu kanıtlayacak istatistiksel veriler şu anda elimizde yoktur. Değişik tutkunluklar içinde en sık üzerinde durulan ve incelenen alkolizm adı verilen alkol tutkusu olmuştur.

Son zamanlarda sigara içme üzerinde yapılan araştırmalar, sigara içme ile ciğer kanseri ve diğer önemli bedensel hastalıklar arasındaki ilişkiyi hiçbir şüpheye yer bırakmayacak biçimde gösterdiğinden, bu konuya da önem verilmeye başlanmıştır. Şimdi, en belirgin tutkunluklardan biri olan alkolizmi temel özellikleriyle inceleyelim.

Alkolizm

Alkolizmin üzerinde durulması gereken önemli değişik yönleri vardır. Her şeyden önce alkolizm bir toplumun işgücünü felce uğratarak, o toplumu başka toplumlara el açan duruma düşürebilir. Bu toplumsal yönü ABD'de yapılan istatistiklere dayanarak daha iyi belirtebiliriz.

ABD'de yapılan araştırmalar Amerikan toplumunun %75'inin alkol kullandığını gösterir. Alkol kullanan herkes alkolik değildir, ne var ki bu kişiler alkolik olmaya her zaman açık bir kapı tutarlar. Nitekim Amerikan toplumunda erkeklerin %10'u ve kadınların %4'ü alkoliktir. Son Gallup araştırması (1981) yetişkinlerin %22'sinin aile yaşamlarının alkolizmin etkisi altında bulunduğunu ve alkolün yuvalarına mutsuzluk getirdiğini göstermiştir.

Bu ülkede alkolizm, bir direğe ya da duvara çarpma veya şeritten çıkıp yuvarlanma gibi tek arabayı içeren trafik kazalarının %66'sının temelinde yatar (Niven, 1979). Coleman, Burcher ve Carson (1980) intihar vakalarının %50'sinin alkolizmle ilgili olduğunu bulmuşlardır. Bazı araştırmacılar (Berry, Boland, Laxson, Hayler, Sillman, Fine ve Feinstein) 1974 yılında ABD'de alkolizmin etkisiyle yılda 24 milyar dolarlık parasal bir kayıp olduğunu hesaplamışlardır. Araştırmacılar, toplam parasal kaybı şu alt bölümlerde incelemişlerdir:

Üretim kaybından doğan kayıp 9.35 milyar dolar

Tedavi masrafları 8.29 milyar dolar

Trafik kazalarından doğan masraflar 6.4 milyar dolar

Unutmayın ki bu rakamlar 1974 fiyat endekslerine göre hesaplanmıştır; yukarıda verilen masrafların bugünkü değerleri, bu rakamların iki katından yüksektir.

Yukarıda ele aldığımız toplumsal yönden sonra, şimdi de davranışı ve duyguları etkilemesi yönünden alkolü inceleyelim. Araştırmacılar bireyin davranış ve duygularının türüyle kandaki alkol düzeyi arasında ilişkiyi araştırmışlar ve şu sonuçları elde etmişlerdir. Kandaki alkol düzeyi kişinin kaç bardak içtiğiyle kesin orantılı değildir; çünkü bireyin ağırlığı, içmeden önce yediği yiyeceğin türü ve metabolizmasının çalışma tarzı bireyden bireye değişir ve kandaki alkol düzeyini etkiler.

Kandaki alkol düzeyi %.05 (binde 5) iken bireydeki etkisi bir rahatlama, gevşeme ve "huzur duyma" biçiminde oluşur. Bu etkinin altında, alkolün iki farklı işlevi yatar:

(1) Alkol sedatif bir ilaç olan Valium ya da Librium almış gibi gevşetici, rahatlatıcı bir etki yapar.

(2) Buna ilave olarak alkol karaciğer tarafından şeker yapısında bir maddeye dönüştürülerek beden hücrelerinin gıdası olarak kullanabilir. Başka bir deyişle, alkolden sonra duyduğumuz duygulardan bazıları çikolata, baklava veya lokum yedikten sonra duyduğumuz duygulara benzer. Bu gıda özelliğinden dolayı bazı alkolikler sırf alkol içip başka hiçbir şey yemeden günler, hatta haftalarca güçlerini önemli ölçüde kaybetmeden yaşamlarını sürdürürler.

Alkol besleyici diğer maddelerden, protein mineral ve vitaminler gibi, hiçbirini bulundurmadığı için, görünüşte aldatıcı bir beslenme getirir. Kana şeker pompalayarak bireyin sağlığını ve gücünü yüzeysel olarak devam ettirir ve bu nedenle de onun hemen bir tedavi edici bir çare aramasını önler. Alkoliklerin maruz kaldığı hastalıkların çoğunun temelinde kötü beslenme yatar.

Kandaki alkol düzeyi %.08'e çıkınca bireyin araba kullanmasının altında yatan algılama ve tepkide bulunma yetenekleri oldukça aksar. Fakat bu miktar yasalar çerçevesinde henüz maalesef bir suç sayılmaz. Yasaya göre kişiler, ancak kandaki alkol düzeyleri %.10 olarak araba kullanırlarsa suçlu sayılırlar. Kandaki alkol miktarı %.20'yi bulan kişilerin ayakta durmaları zorlaşır ve birey el kol davranışlarını pek koordine edemez. Kandaki alkol düzeyi %.30'u bulan kişiler doğru dürüst konuşamazlar ve çoğu kez kendilerinden geçerler. Kandaki alkol miktarı %.50'ye ulaşan çoğu kişiler nefes alamaz, boğularak ölürler.

Arkadaşlarıyla buluşup üç-beş kadeh atıştıran "akşamcı"nın, arabasının direksiyonuna geçtiğinde niçin bir ölüm makinesi haline geldiğini, umarız okuyucu şimdi daha iyi anlayabilmektedir.

Kime alkolik denir? Bu konuda çalışan araştırmacılar aşağıdaki şu ölçütleri kullanarak bir kişinin alkolik olup olmadığını saptarlar. Bu ölçütleri kullanarak siz de kendi ailenizden ya da komşularınızdan birinin alkolik olup olmadığını teşhis edebilirsiniz.

(1) *İşlevsel Bozukluk* : Alkol bireyin ailesel, sosyal ve mesleksel faaliyetlerini önemli ölçüde aksatır.

(2) *Alkolün Etkisinin Gittikçe Azalması* : Aynı sarhoşluk, "kafayı bulmuşluk" derecesini elde etmek için birey gittikçe daha çok alkole gereksinme gösterir. Böyle bir kişi büyük miktarlarda alkol aldığı halde, diğer kimselerden daha farklıdır ve pek sarhoşluk belirtisi göstermez. Bu kimseler "Alkol beni etkilemez!" diye övünürler ve "kafayı bulmak" için başkalarının içtiğinden iki veya üç misli daha fazla içerler. Böyle birine rastladığınız zaman büyük bir olasılıkla alkolik birini görüyorsunuz demektir.

(3) *(İçkiyi Bırakınca Görülen) Kesilme Belirtileri* : Alkolik kişi alkol bulamadığı zaman, ya da kendi isteğiyle alkollü içki içmeyi bıraktığı zaman genellikle şu belirtileri gösterir: Titreme, mide bulantısı, terleme, kaygı nöbetleri, ateşlenme nöbetleri, düşünce karışıklığı, sanrılar ve varsanılar. Kişinin alkoliklik derecesine göre belirtilerden birkaçı veya tümü gözlenebilir. Kişi ağır bir alkolik değilse, biraz terleme ve titreme ile içkiyi bırakabilir. Ağır alkolik olanlar yukarıda verilen belirtileri bütün şiddetiyle gösterirler.

Ağır alkoliklerin bu davranışlarına *Delirium Tremens* adı verilir. Bir kimse Delirium Tremens türünden şiddetli belirtiler gösteriyorsa, bu kişinin bu devre içinde ölme olasılığı oldukça yüksektir. Bu nedenle alkolden çekilme süresinde böyle şiddetli belirtiler gösteren kişilerin hemen doktor bakımı altına alınması gerekir.

(4) *Bedensel Hastalıklar* : Alkoliklerin bedensel hastalıklarının kaynağının çoğu karaciğerle ilgilidir. Bu hastalıklar sarılık, siroz ve safra kesesinin iltihaplanması olarak kendini gösterir. Ayrıca bu hastalıklara ilaveten sinir sisteminin işlevinde de birçok bozukluklar ortaya çıkar. Alkolikler, doktorun

kendilerine alkolü bırakmaları gerektiğini ve hastalıklarının temelinde alkolün yattığını söylemelerine rağmen alkolü bırakamazlar. Alkolü bırakamama alkolik olmanın en belirgin özelliklerinden biridir.

(5) *Alkolün Neden Olduğu Bellek Kayıpları* : Bazı kimseler, geçici bellek kayıpları gösterirler. Alkoliklerde görülen geçici bellek kayıplarına Alkolün Neden Olduğu Bellek Kayıpları adı verilir. Bu kişiler günlük hayatlarını normal olarak sürdürebilirler; örneğin, pilot uçağı hava alanına indirir, operatör doktor ameliyatını yapar, marangoz üzerinde çalıştığı mobilyayı tamamlar. Ne var ki bellek kaybını içeren devre geçtikten sonra bu kişiler yaptıklarıyla ilgili bir şey hatırlayamazlar.

(6) *Miktar/Sıklık Göstergesi* : Sık sık ve büyük miktarlarda içen kişinin alkolik olma ihtimali, seyrek ve az içen birinden daha yüksektir. Her akşam içen ve eve geldiği zaman içki masası kurulmamışsa sinirlenen kişi büyük bir olasılıkla alkoliktir. Bazı kişiler ancak belirli sosyal toplantılarda içerler, bazı kişilerse içmek için bahane ararlar. Alkole tutkusu olan kişi, her fırsatı değerlendirerek alkollü içki almayı amaçlar.

(7) *Alkolün Kullanıldığı Zaman* : Alkolikliğin ölçütlerinden biri de, gündüz alkol alınmasıdır. Gündüz alkol alan kimselerin büyük çoğunluğu alkoliktir. Bu kişiler belirli bir düzeyde alkol alarak gündelik hayatlarını bir süre daha ve bir ölçüde aksamadan sürdürebilirler.

Fatal Alkol Sendromu

Kadınlar hamileyken alkollü içkileri sık sık kullanırlarsa fetüs devresindeki bebekleri alkol olumsuz yönde etkiler. Bu etkilerin tümüne fatal alkol sendromu (fetal alcohol syndrome) adı verilir. Hamileliğin ilk ya da son üç ayında yoğun içki içilirse fetüs için zararlı olur. Ne kadar içildiğine bağlı olarak bu devrede çocuk düşürme, gelişimin durması, yüz yapısında bozukluklar ve zekâ geriliği ortaya çıkar.

Hamile kadınlar için zararsız içki düzeyi var mıdır? Araştırmacılar bu konuda belirli bir miktar verememektedirler. Hamile kadınların içki içmemesi şimdilik izlenecek en emin yol olarak görünmektedir.

Alkolizmin Nedenleri

Alkolizmin nedenlerini biyolojik ve psikolojik olarak iki grupta inceleyeceğiz.

Biyolojik Faktörler : Alkolizmin kalıtımla ilişkisi olduğuna dair destekleyici veriler vardır. Alkoliklerin yakın akrabalarının %15-25'i alkoliktir. "Normal" ailelerden gelen kişilerde bu rakam %3'tür (Cotton, 1979). Alkolizmin belirli aile üyelerinde yaygın olduğu iki biçimde yorumlanabilir: Ya biyolojik faktör, yani kalıtım alkolizmin nedenidir ya da çocuğun büyüdüğü ailesel çevrede alkolik kişilerin bulunması yeni yetişenlere kötü örnek olur ve öğrenme yoluyla alkolizm aile içinde sürer. Bu iki faktörden hangisinin kuvvetli olduğunu bulabilmek için özdeş ikizler üzerinde yapılan araştırmalara bakılır.

Özdeş ikizler üzerinde yapılan araştırmalar kalıtım faktörünün önemli olduğunu gösterir. Özdeş ikizlerden biri alkolikse, diğerinin alkolik olma ihtimali %54'tür; halbuki özdeş olmayan farklı yumurta ikizlerinde bu olasılık hemen hemen yarı yarıya düşer, başka bir deyişle %28'dir (Kaiji, 1960). Başka bir araştırmacı (Gooodwin, 1979) evlat edinme yoluyla bebekken ev değiştiren çocuklar üzerinde inceleme yapmıştır. Evlat edinilen çocuk biyolojik babasını görmediği ve onun etkisi altında yetişmediği halde, eğer biyolojik babası alkolikse kendisinin alkolik olma ihtimali %18'dir. Babası alkolik olmayan ve bebekken evlat edinilen diğer çocukların ancak %5'i alkolik olmuştur. Bu rakamlar erkek çocuklar için geçerlidir, kızlar için genetik faktör zayıf, hatta hemen hemen hiç etkisizdir.

Psikolojik Faktörler : İnsanlar niçin içki içerler? Bu sorunun cevabı genellikle "içki insana rahatlık verir, bir süre günlük gerginlikleri ve dertlerini unutturur, onun için içki içilir" biçimindedir. Bu görüş deneysel olarak teste tabi tutulmuştur: Tucker, Vuchinich, Sobell ve Maisto (1980) adındaki dört araştırmacı, sosyal yaşamlarında normal olarak içen iki grup deneği farklı stres koşullarına koymuşlardır.

Gruplardan biri düşük düzeyde stres getiren bir ortama, diğeri ise yüksek stresli bir ortama konmuştur. Daha sonra her iki gruba içki içme olanağı verilmiş ve yüksek stres koşulu altında çalışan grubun, düşük stres koşulu altında çalışan gruptan dört kat fazla içtiği gözlenmiştir. Fakat stres, elektrik şokunun kuvvetini yükseltmek olarak tanımlandığı zaman içki içme davranışında bir artma gözlenmemiştir.

Bu konuyla ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde şu önemli nokta ortaya çıkar: Gerçekte stresin derecesi ve stresin ortadan kalkması önemli değildir; *deneklerin inancı* en önemli etkendir. Birey alkolün stresi ortadan kaldıracağına inanıyorsa, stresli zamanlarda içkiye sarılır, gerçekte alkolün stresi ortadan kaldırıp kaldırmaması önemli değildir.

Araştırmaların ortaya çıkardığı önemli bulgulardan biri de erkek ve kadınlar arasındaki farklılıktır; Kadınları alkolik olmaya iten nedenler, erkeklerinkinden farklıdır, daha doğrusu kadınlar, erkeklerinkiyle kıyaslandığında, daha farklı türden streslere alkolün yardımcı olacağına inanırlar: Duygusal yönden sıkıntılı anlar, duygusal yalnızlık ve çevrenin değişik beklentilerinden oluşan sosyal baskı kadını içki içmeye yöneltir. Ayrıca kadınlar çevredeki kötü davranış modellerinden daha fazla etkilenirler. Kız çocuğu, ailesinde ve yakın çevresinde içki içen varsa, bu kişiyi örnek alır ve taklit yoluyla içkiye başlar. Erkeklerde biyolojik faktörler önemli rol oynarken, kadınlarda psikolojik faktörler daha ön plana geçerler. Araştırmalar şu gerçeği de ortaya koymuştur: Alkolizm üzerinde araştırma yapılan bütün toplumlarda, erkek alkoliklerin oranı kadın alkoliklerden birkaç defa daha yüksektir. Gelecek bölümde tedavi yollarını incelerken alkolizme yeniden döneceğiz.

11. PSİKOSEKSÜEL BOZUKLUKLAR

Nedeni psikolojik olan cinsel davranış bozukluklarına psikoseksüel bozukluklar adı verilir. Burada psikoseksüel bozukluklardan üçünü ele alacağız: Teşhir, ırza tecavüz ve psikoseksüel tutukluklar.

Teşhir/Egzibisyonizm

Teşhir (egzibisyonizm) bozukluğu en sık 18-28 yaşları arasındaki erkeklerde gözlenir. Teşhir hastalığı olan erkek, sertleşmiş penisini yolda, tren istasyonu gibi kalabalık yerlerde karşıdan gelen bir kadına gösterirken ya bu sırada, ya da hemen sonra masturbasyon davranışında bulunur. Bu kişiler hiçbir zaman kadınlara saldırmazlar ve karşıdaki kadın teşhir sonucunda ne kadar şoke olur ve tepki gösterirse o kadar hoşlarına gider.

Hastalık hakkında bildiklerimiz polisçe yakalanan teşhircilerle yapılan mülakatlardan gelmektedir (Janda ve Klenke-Hamel, 1980). "Teşhirciler daha sonra ırza tecavüz eden kişler haline gelirler mi?" sorusu psikologları düşündürmüştür ve bu konuda uzunlamasına yapılan araştırmalar bu soruya "Hayır" cevabını vermiştir. Bu kişiler hiçbir zaman saldırgan duruma geçmezler.

Değişik psikolojik yaklaşımlar bu hastalığın nedenini değişik etkenlerde aramıştır. Psikoanalitik görüşe göre teşhircilik kastrasyon korkusuna yapılan bir tepkidir. Bazı psikologlar teşhircilerin erkek olarak kendilerine güvenleri olmadığını ve teşhircilik yoluyla, dolaylı olarak kendi erkekliklerini kanıtladıklarını söylerler. Bazı öğrenme psikologları kişinin geçmişinde cinsel ödüllendirilmenin ancak başkalarını şoke ederek gerçekleştiğini, bu nedenle teşhir yoluna giderek aynı türden pekiştirme aradıklarını ifade ederler. Hiçbir yorum biçimi deneysel olarak kanıtlanmış değildir.

Irza Geçme (Tecavüz-Rape)

Irza geçme ileri endüstri toplumlarının, özellikle de ABD'nin ciddi problemlerinden biridir. Ülkemizde ırza geçme toplumsal bir problem boyutunda değildir. Buna karşılık Janda ve Klanke-Hamel (1980) 1968 ile 1975 yılları arasında ABD'de ırza tecavüz olaylarının % 80 arttığını bulmuşlardır. Bu yazarlara göre ABD'deki gerçek ırza tecavüz sayısı polis tutanaklarının gösterdiğinden 5 defa daha fazladır, çünkü tecavüz edilen kişilerin çoğu, adlarının polis dosyasına geçmesini istemezler. Polise gelen olayların %50'sinde erkek tecavüz ettiği kadını tanımaz, %10'unda kadın aile üyelerinden biridir. Irza tecavüz olaylarınm çoğu daha önceden düşünülmüş ve planlanmıştır, çok ender hallerde kontrol altına alınamayan ani bir dürtünün etkisiyle ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar ırza tecavüz eden kişileri dört kategoriye ayırırlar:

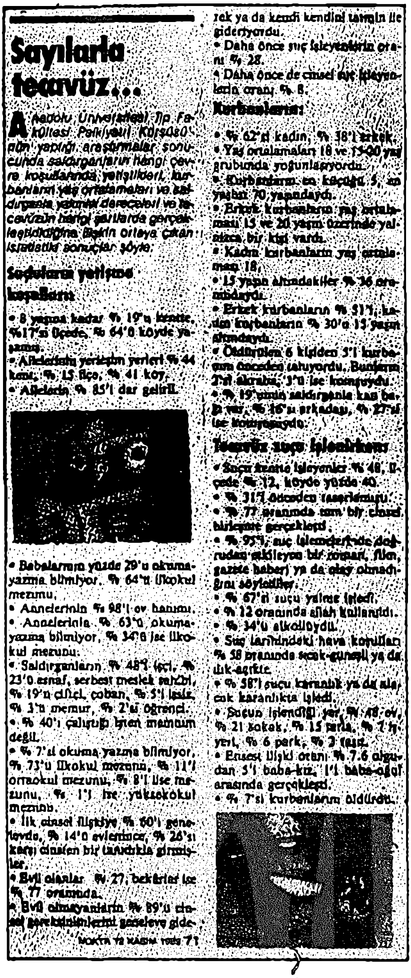
(1) *Saldırgan Tipler* : Bu kişiler kadınlardan nefret eden kişilerdir ve nefretlerini ırza tecavüz biçiminde ifade ederler.

(2) *Amoral Tipler* : Bu kişiler, biraz aşağıda gözden geçireceğimiz sosyopatik kişilik yapısına sahiptirler ve kadını bir cinsel nesne olarak görmenin ötesine geçemezler; kendi davranışlarının sorumluluğunu hiçbir zaman anlamamışlardır. Özellikle alkolün etkisi altında ırza tecavüze yatkın hale gelirler ve cinsel yönden çekici buldukları kadına, başka hiçbir sorumluluk duymadan saldırıda bulunurlar.

(3) *Çift Standartlı Tipler* : Bu kişiler, biraz açık saçık giyinen ve neşeli hareket eden kadının ırzına tecavüz edilmesinde bir sakınca bulmazlar. "Kaşınmasa böyle giyinmezdi, besbelli ki istiyordu" düşüncesiyle hareket ederek cin-

sel saldırılarını akla uygun biçime sokarlar. Tecavüz edilen kadın mahkemeye çıktığında, sanığı savunan avukatların kanıtlamak istedikleri en önemli nokta kadının erkeği "tahrik ve teşvik" ettiğidir. Bunu kanıtlayabilirlerse erkeğin ırza saldırısı "normal" bir davranış olarak gözükecektir.

(4) *Erkekliğini Kanıtlamaya Çabalayan Tipler* : Rada (1978) bazı erkeklerin kendi erkekliklerini kanıtlamak için ırza tecavüzde bulunduklarını söyler. Bu kategoriye giren erkekler utangaç ve çekingendirler ve aynı zamanda etrafa "kendinden emin bir erkek" görünümü vermeye çalışırlar.



Sayılarla tecavüz...

Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Kürsüsü'nün yaptığı araştırmalar sonucunda saldırganların hangi çevre koşullarında yetiştikleri, kurbanların yaş ortalamaları ve saldırganın yakınlık derecesi ve tecavüzün hangi şartlarda gerçekleştirildiğine ilişkin ortaya çıkan istatistik sonuçlar şöyle:

Saldırganın yetişme koşulları

- 8 yaşına kadar % 19'u kentte, % 17'si ilçede, % 64'ü köyde yaşamış.
- Ailelerin yerleşim yerleri % 44 kent, % 15 ilçe, % 41 köy.
- Ailelerin % 85'i dar gelirli.
- Babalarının yüzde 29'u okuma-yazma bilmiyor. % 64'ü ilkokul mezunu.
- Annelerinin % 98'i ev hanımı.
- Annelerinin % 63'ü okuma-yazma bilmiyor, % 34'ü ise ilkokul mezunu.
- Saldırganların % 48'i işçi, % 23'ü esnaf, serbest meslek sahibi, % 19'u çiftçi, çoban, % 5'i işsiz, % 3'ü memur, % 2'si öğrenci.
- % 40'ı çalıştığı işten memnun değil.
- % 7'si okuma yazma bilmiyor, % 73'ü ilkokul mezunu, % 11'i ortaokul mezunu, % 8'i lise mezunu, % 1'i ise yüksekokul mezunu.
- İlk cinsel ilişkiye % 60'ı genelevde, % 14'ü evlenince, % 26'sı karşı cinsten bir tanıdıkla girmişler.
- Evli olanlar % 27, bekârlar ise % 77 oranında.
- Evli olmayanların % 89'u cinsel gereksinimlerini genelevde giderek ya da kendi kendini tatmin ile gideriyordu.
- Daha önce suç işleyenlerin oranı % 28.
- Daha önce de cinsel suç işleyenlerin oranı % 8.

Kurbanların:

- % 62'si kadın, % 38'i erkek.
- Yaş ortalamaları 18 ve 15-20 yaş grubunda yoğunlaşıyordu.
- Kurbanların en küçüğü 5, en yaşlısı 70 yaşındaydı.
- Erkek kurbanların yaş ortalaması 15 ve 20 yaşın üzerinde yalnızca bir kişi vardı.
- Kadın kurbanların yaş ortalaması 18.
- 15 yaşın altındakiler % 36 oranındaydı.
- Erkek kurbanların % 51'i, kadın kurbanların % 30'u 15 yaşın altındaydı.
- Öldürülen 6 kişiden 5'i kurbanını önceden tanıyordu. Bunların 2'si akraba, 3'ü ise komşuydu.
- % 19'unun saldırganla kan bağı var, % 16'sı arkadaşı, % 27'si ise komşusuydu.

Tecavüz suçu işlenirken

- Suçu kentte işleyenler % 48, ilçede % 12, köyde yüzde 40.
- % 31'i önceden tasarlamıştı.
- % 77 oranında tam bir cinsel birleşme gerçekleşti.
- % 95'i, suç işlemelerinde doğrudan etkileyen bir roman, film, gazete haberi ya da olay olmadığını söylediler.
- % 67'si suçu yalnız işledi.
- % 12 oranında silah kullanıldı.
- % 34'ü alkollüydü.
- Suç tarihindeki hava koşulları % 58 oranında sıcak-güneşli ya da ılık-açıktı.
- % 58'i suçu karanlık ya da alacakaranlıkta işledi.
- Suçun işlendiği yer % 48 ev, % 21 sokak, % 15 tarla, % 7 iş yeri, % 6 park, % 3 [illegible].
- Ensest ilişki oranı % 7.6. Bunlardan 5'i baba-kız, 1'i baba-oğul arasında gerçekleşti.
- % 7'si kurbanlarını öldürdü.

NOKTA 12 KASIM 1989 71

Resim 13.9 *NOKTA*, 12 Kasım 1989, s. 71 ve 73.

Psikoseksüel Tutukluklar

Psikoseksüel tutukluklar (psychosexual disfunctions) kadında soğukluk ve erkekte yetersizlik biçiminde kendini gösterir. Masters ve Johnson (1970) insan cinsel davranışını laboratuvarda denetlenilebilen koşullar altında ayrıntılarıyla inceleyen bilim adamlarının başında gelirler. Onların araştırmalarına göre normal cinsel davranım dört aşamadan oluşur:

(1) Cinsel arzular ve hayaller.

(2) Cinsel heyecanlanma. Bu aşamada zevk alma duygusunun yanı sıra erkekte penisin sertleşmesi ve kadında vajinanın sıvı salgılaması gibi bedensel değişiklikler yer alır.

(3) Orgazm, başka bir deyişle cinsel heyecanın en yüksek noktasına ulaşarak enerjinin boşalması.

(4) Dinlenme, orgazm sonrası rahatlama ve gevşeme.

Psikoseksüel tutukluk ilk üç aşamanın birinde veya birkaçında oluşan ketvurmadan doğar. Ketvurma sonucu cinsel davranım normal gelişimini tamamlayamaz. Kadınlarda ket vurma, vajinada sıvının oluşmaması ve cinsel heyecanlanmayla ortaya çıkan diğer genital değişikliklerin olmaması şeklinde kendini gösterir. Bazı kadınlar orgazma erişemezler. Erkeklerde tutukluk penisin sertleşmemesi, ya da erken boşalma biçimlerinde kendisini gösterir.

Psikoseksüel tutukluğun altında ne gibi faktörler vardır? Gerek Masters ve Johnson (1970) ve gerekse başka yazarlar (Janda ve Klenke-Hamel, 1980) *etkinlik kaygısını* (performance anxiety) cinsel davranıştaki tutukluğun temelinde görürler. Birey cinsel ilişkide etkin olabileceğinden şüphe etmeye başlar ve şüphe kaygıya yol açar. Kaygı yukarıda sözünü ettiğimiz dört aşamadan ilk üçünden birine veya birkaçına belirli noktalarda ket vurur. Bilişsel-davranışsal yaklaşım adı verilen ve insanın beklenti ve algılama biçimine önem veren psikoterapi türü, bireyin bu aşamada zihninden tekrar ettiği düşüncenin önemli bir etkisi olduğunu kabul eder. İnsanın benlik bilinciyle ilgili ifadeler, bir tür kısır döngü yaratarak o bireyi bağlar.

Örneğin erkek "Penisim sertleşmez ve cinsel ilişkide bulunamazsam, bu kadın beni bir erkek olarak görmez ve benimle bir daha buluşmak istemez" düşüncesini zihninde sürekli tutarsa, bu düşünce zamanla onu daha da kaygılandırır ve gerçekten erkeğin penisi sertleşmez. Buna benzer türden düşünceler kadınının zihninden geçiyorsa, onun kaygısı artar ve kadın cinsel ilişkisinde tutukluk göstermeye başlar.

Bireylerin cinsel sorunları çoğu kez onların eşleriyle kurdukları ilişkinin türünden kaynaklanır. Gerçek kişiliğini ve arzularını sürekli karısından saklamak durumunda olan bir koca, cinsel arzularını ve cinsel fantezilerini karısına söyleyemez, çünkü karısının bu arzu ve fantezileri normaldışı bulacağını ve kendisini kınayacağını düşünür. Kadın ise, kocasının kendisine hiç saygı duymadığını, bir sevgi ve anlayış içinde değil, bir cinsel nesne olarak sırf kocasının tatmini için kullanıldığını düşünür ve bu duygularını kocasına söylemekten çekinir. Böyle düşünce ve duyguları kocasının anlayamayacağını düşünür. Bu çift eninde sonunda bu sorunlarla karşılaşır ve bu sorunlar, ikisi arasındaki ilişki sorunları çözümlenmedikçe ortadan kalkmaz. Bu nedenle seks terapisi genel psikolojik terapinin bir parçası olarak ele alınır ve insanın yaşamının her yönünü kapsar.

12. KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

Herhangi bir kimsenin davranışları toplum düzenini bozucu nitelikte olup çok sayıda kişiye zarar verdiği halde, birey bir suçluluk ve pişmanlık hissi duymazsa, bu bireyin *kişilik bozukluğu* (personality disorder) gösterdiği söylenir. Bu kategoriye sık sık suç işleyip hapse giren, çocuklara tecavüz etme gibi normaldışı cinsel davranışlar gösteren kişiler girer. Ayrıca esrar ve kokain alma tutkunluğu geliştiren kişilerin çoğu bu kategoriye dahildir. Kişilik bozukluğunu teşhis etmek kolay değildir; önce kişinin davranışının topluma zararlı olduğunu bilip bilmediğini, daha sonra bu davranışından kişinin suçluluk ve pişmanlık duyup duymadığını saptamamız gerekir. Bazı kişiler suç işlerler ve yakalandıktan sonra gerçekten pişman olduklarını ifade ederler.

Bu kişiler gerçekten pişman mıdır, yoksa cezadan kurtulmak için mi böyle ifadede bulunurlar? Bu konuda karar vermek zordur. Ne var ki, bireyin suç teşkil eden davranışı ve bu davranışla ilgili duygusu saptandıktan sonra kişilik bozukluğunu teşhis zor değildir. Bu kişilerin en belirgin özellikleri, davranışlarının ne gibi sonuç getirdiklerine aldırmamaları, kime ne zarar verdiklerini umursamamalarıdır.

Antisosyal Kişilik

Kişilik bozukluklardan üzerinde en sık durulan *psikopat* (psychopath) ya da *sosyopat* (sociopath) adıyla bilinen *antisosyal kişiliktir* (antisocial personality). Araştırmalar bu kişilik bozukluğunun 5-6 yaşlarında kendini göstermeye başladığını gösterir. Sosyopat tamamıyla bencil, kendi çıkarlarını ve o andaki zevkinden ve doyumundan başka hiçbir şeyi düşünmeyen bir kişidir. Hiç kimseye bir bağlılık ve sorumluluk göstermez.

Bu kişiler aklına geldiği gibi hareket eden (impulsive) kimselerdir ve engellenmeye tahammülleri yoktur, hiçbir kural ve yasa tanımadan hemen bencil davranışlarını ortaya koyarlar. Yaptıkları davranışın sonucunda başkalarının ne büyük zararlara girdiği kendilerine gösterildiği zaman, katiyen suçluluk ve pişmanlık duymazlar, verdikleri cevap "Dünyanın düzeni bu, büyük balık küçük balığı yutar; herkes gücünün yetebildiğini kazıklıyor, bende gücümün yettiğine vuruyorum!" olur. Bu kişiler çok çabuk sıkılırlar ve sürekli heyecan ararlar.

Sürekli heyecan arayış onları tehlikeli davranışlara iter. Gerçek yaşama dayalı bir TV dizisinde izlediğim şu olayı unutamıyorum: ABD'nin Florida eyaletinde 10-14 yaşları arasında beş erkek çocuk her hafta bir kediyi yakalar, evlerinin ötesindeki ağaçlığa götürüp, beyzbol sopalarıyla kediye vurarak onu kanlı bir et yığını haline getirirler. Her hafta bir çocuk kediye vurarak onu öldürme görevini üstlenir.

Daha sonraki haftaların birinde kediyi sopa darbeleriyle parçalayarak öldüren çocuk, diğerlerine "Ne zevkli değil mi?" derken, kendi aralarında anlaşmış diğer dört erkek çocuk onun kafasına sopayla vurmaya başlarlar. Sopayla vurulan çocuk haykırarak kaçmaya çalışır, ancak diğerleri yetişir ve sopa darbeleriyle, aynı kediye yaptıkları gibi, ona da vurmaya devam ederler. Ölmekte olan çocuk ancak duyulan bir sesle "Niçin?" sorusunu sorduğunda, diğerleri yüzlerinde bir gülümseme ile "Çünkü çok zevkli" cevabını verir. Ve çocuk bir et yığını haline gelinceye kadar darbelerine devam ederler.

Daha sonra ceset bulunur ve yerel polis işin içinden çıkamadığı için FBI görev alır. Birçok incelemelerden sonra bu dört erkek çocuk yakalanır ve mahkemeye çıkarılır. Bütün toplum hayretler içinde kalmıştır, çünkü hiç kimse bu çocuklardan böyle bir davranışı beklememektedir.

Normal zekâlı psikopatların önemli özelliklerinden biri kendilerini kolaylıkla sevdirebilmeleridir. Zekâ derecesi yüksek olan psikopat kolay kolay yakalanmaz ve yakalandığı zaman, herkes bu kimseden böyle bir davranışı beklemediğini ifade eder. Zekâ derecesi düşük olan psikopatlar ise kolayca bilinirler ve yakalandıkları zaman kimse hayret etmez.

Amerika'da hapis cezasıyla cezalandırılan suçluların %50'sinin sosyopat/psikopat olduğu bilinmektedir. Bu kişiler üzerinde yapılan araştırmalar göstermektedir ki, zekâ derecesiyle kişinin saldırganlık derecesi arasında bir ilişki vardır. Sosyopatın zekâ derecesi düştükçe suç oluşturan davranışın saldırganlık derecesi artmaktadır.

Yüksek zekâlı sosyopatlar açık saldırgan davranışlarda bulunmazlar. Bu tip insanlar daha örtük yollardan para ve kudret kazanmak için yasal olmayan işler çevirirler. Bunlardan bazıları hiç yakalanmadan büyük servet kazanır, güçlü siyasal mevkilere ulaşır, zarar verdikleri insanların acı ve sefaleti onların umurunda bile değildir.

Bir toplum demokratik düzenden uzaklaşıp, totaliter düzenle idare edilmeye yönelince, ordu veya kudreti elinde bulunduran tek parti içinde sosyopat kişiliği olanlar, diğerlerini ekarte ederek zamanla kudret ve icra mevkiine geçerler; Hitler ve Stalin böyle yöneticilere örnek olarak verilebilir. Normalin altında zekâsı olanlar, büyük bir olasılıkla, gösterdikleri saldırgan davranışlar sonucu erken yaşta öldürülürler.

Sosyopatlığın altında yatan nedenler nelerdir? Araştırmalar kalıtımın bir faktör olabileceğini göstermektedir (Martin, 1981). Fakat kalıtımın etkisini şizofreni, duygusal bozukluklar ve alkolizmde görüldüğü kadar kuvvetli değildir. Syndulko (1978) sosyopatların, EEG beyin dalgalarının normal kişilerinkinden farklı olduğunu gözlemiştir. Bu farklılığın altında yatan faktörün ne olduğu konusunda henüz bir şey söyleyebilecek durumda değiliz. Belki de temelde genetik bir bozukluk vardır.

Sosyopatların büyük bir çoğunluğu erkektir ve onların aile yaşantıları incelendiğinde şu özellikler gözlenir: (1) Ana-baba çocuğu gelişigüzel yetiştirir, ne zaman ödül, ne zaman ceza verileceği belli değildir; (2) babaların çoğu antisosyal davranış gösterir (Robbins, 1966; Robbins, 1978). Bu tür gözlemler doğal olarak aklımıza kalıtım ve çevre tartışmasını yeniden getirir: Babanın etkisi kalıtımla mı geçer, yoksa öğrenme yoluyla mı? Bu soruya şu anda kesin bir cevap verecek kanıtlar yoktur.

Bu bölümde normaldışı davranışların türlerini ve bu davranışların değişik psikolojik yaklaşımlar içinde nasıl ele alındığını inceledik. Psikolojik okullar, normaldışı davranışı anlatımla yetinmezler. Her okul kendi görüşüyle tutarlı bir tedavi önerir. Bir sonraki bölümde bu davranışları tedavi etmek için her psikolojik yaklaşımın nasıl bir psikoterapi önerdiğini inceleyeceğiz.

13. ÖZET

Sosyal-etiketleme, birinin davranışını normaldışı ve tehlikeli gördükleri zaman başkalarının bu davranışa bir isim vermelerini ifade eder. Çoğu kez kişiler kendi davranışlarına bir etiket, bir isim verirler.

Psikodinamik yaklaşım normaldışı davranışların altında bilinçaltına itilmiş çözülmemiş çelişkilerin var olduğunu kabul eder. Davranışçı yaklaşım normaldışı davranışların altında öğrenme deneyimlerinin yattığını varsayar. Onlara göre normaldışı davranışlar ve normal davranışlar aynı öğrenme ilkelerinin etkisi altında öğrenilmiştir. Klasik koşullama, operant koşullama ve taklit yoluyla öğrenme, normal ve normaldışı insan davranışlarını açıklamaya yeterlidir. Bilişsel-davranışçı yaklaşım, bilinçli düşüncenin önemli etkisi olduğuna dikkati çeker. Varoluşçu-insancıl yaklaşım, kendini gerçekleştirme eğiliminin engellenmesinin sonucu olarak normaldışı davranışların geliştiğini kabul eder. Öte yandan biyolojik-tıpsal yaklaşım, biyolojik faktörlerin ve özellikle kalıtım ve biyokimyasal maddelerin normaldışı davranışların temelini oluşturduğunu savunur.

Kaygıyla ilgili davranış bozuklukları kaygı hallerini, fobileri ve obsessif-kompulsif bozukluklarını içerir. Kaygı hallerini yaşayan kişi sürekli tedirgindir, ancak tedirginliğinin kaynağını açık-seçik söyleyemez. Bu kişilerin kasları gergin, otonom sinir sistemleri sürekli uyarılmış haldedir, hep tedirgindirler ve zihinlerini belirli bir iş üzerinde toplayamazlar. Fobilerde kaygı belirli bir uyarıcı tarafından başlatılır. Bu uyarıcı gerçekte zararsız bir uyarıcıdır, ama fobisi olan kişi için büyük bir kaygı kaynağıdır. Fobiler basit ve karmaşık olmak üzere iki temel grupta toplanabilir. Obsessif-kompalsif bozuklukta, bireyin zihninden, kendisini rahatsız eden bir fikir hiç çıkmaz, sürekli kendisini tekrar eder. Bazen bu tekrar bireyin davranışında da kendisini gösterir.

Bazı kişiler hiçbir fizyolojik neden olmadığı halde bedensel hastalıklar gösterirler. Bu hastalıklar arasında en sık rastlanan konversiyon histerisi, psikojenik ağrı/acı, hipokondriasis ve hiperkondriasisdir. Konversiyon histerisine yakalanan kişi sağırlık, körlük, ya da bedende felç hali gösterir. Psikojenik ağrı/acı bozukluğu gösteren kişinin sürekli ağrı ve acı duymasının altında herhangi bir organik bozukluk yoktur. Hipokondriasis olan kişi sürekli kendini hasta görür ve en ufak bahanede doktora gider. Buna karşılık hiperkondriasis olan kişiler ise hastalık belirtisi ortada olduğu halde doktora gitmezler.

Dissosiyatif bozukluklarda bireyin psikolojik yapısının bir kısmı diğer yapılardan ayrılır ve kendi başına işlevde bulunur. Bu bozukluklardan psikojenik amnezi, psikojenik füg ve çoklu kişiliği inceledik. Psikojenik amnezisi olan kişi seçici olarak kendine geçmişte acı veren bazı olayları hatırlamaz, fakat diğer bütün olayları hatırlar. Psikojinek füg tüm bellek kaybını içerir, birey hiçbir şey, hatta kendinin kim olduğunu dahi, hatırlayamaz. Çoklu kişilik, bir insanda birbirine zıt birden fazla kişilik yapısıyla kendini gösterir; ender olarak rastlanır.

Psikozlar davranış bozukluklarının en ağır halleridir, ve psikoz olan kişi genellikle akıl hastanesine kaldırılır. Şizofreni birbirinden farklı psikoz durumlarını içeren genel kategorinin adıdır. Şizofreni olan kişi varsam, sanrı, gibi düşünce bozuklukları ve heyecanların kütleşmesi gibi duygusal aksaklıklar gösterir. Dağınık şizofreni türünde birey, bebeklik çağlarındakine benzer tuhaf davranışlar gösterir ve bu davranışa uygun olarak tuhaf şekilde konuşurlar. Katatonik şizofreninin en belirgin özelliği hastanın davranışının türü ve miktarıdır; hasta ya hiç durmadan sürekli hareket halindedir ya da heykel gibi donar kalır. Paranoid şizofrenide gayet iyi organize olmuş bir sanrı düzeni vardır. Bu kişiler son derecede zekidirler ve tehlikeli olabilirler. Şizofreninin nedenlerini hem aileden gelen kalıtımsal biyolojik faktörlere, hem de çevredeki stres derecesine bağlamak gerekiyor.

Psikozun ikinci kategorisi şiddetli duygusal bozukluklardır. Duygusal çöküntü/depresyon, duygusal coşku/mani ve bipolar bozukluk/manik-depresyon bu kategorinin belli başlı tipleridir. Duygusal çöküntü içinde olan kişiler genellikle durgundurlar ve kendilerinden ve yaşamlarının anlamsızlığından sürekli şikayet ederler. Duygusal coşku içinde olan kişiler hiç yerlerinde duramazlar; hep kendilerini överler ve sürekli neşeli, coşku halindedirler. Bazı kişiler önce duygusal coşku, bir süre sonra da çöküntü gösterirler, bu tür psikozu olan kişilere manik-depressif adı verilir. Duygusal çöküntü olan kişilerin hepsi intihara teşebbüs etmezler, ne var ki intihar edenlerin büyük bir yüzdesi duygusal çöküntü içindeyken intihar ederler. Psikozların nedenlerine gelince, şizofrenide olduğu gibi, kalıtımın ve öğrenmenin birbirini etkileyerek psikozu oluşturduğu kabul edilmektedir. Duygusal çöküntüyü psikologlar farklı şekillerde açıklamaya çalışırlar; bunlar arasında anababanın erken yaşta ölmesinin depresyonun ortaya çıkmasında önemli rol oynadığını söyleyen psikologlar olduğu gibi, öğrenilmiş acizlik, yetersiz pekiştirme, düzensiz ve mantıksız düşünme gibi değişkenleri duygusal çöküntünün temelinde gören psikologlar da vardır.

Psikolojik bozukluğun temelinde beyindeki bir yara veya işlev bozukluğu yer alıyorsa, bu tür bozukluklara organik bozukluklar adı verilir. Organik beyin bozuklukları içine beyin zedelenmesi, genel felç hali ve Korsakof psikozu girer.

Zekâ geriliği bireyin değişik sosyal ve eğitimsel ortamlarda yeterince işlev görememesine verilen addır. Down sendromu (mongolizm) en sık gözlenen zekâ geriliğidir.

Psikolojik bir stres durumu bireyin bedeninde bozukluklar ortaya çıkardığında bu tür bozukluklara psikofizyolojik/psikosomatik hastalıklar adı verilir. Yüksek kan basıncı ve değişik ülser türleri bu hastalıkların en sık gözlenenleridir.

Alkolizm en sık gözlenen kötü tutkunluktur. Alkolizmin toplumsal ve psikolojik yönleri vardır. Alkolik olan kişi ailesini, işini ve nihayet yaşamını kaybeder. Hamile kadın alkol almaya devam ederse, çocuk ya ölü, ya da değişik sağlık sorunlarıyla doğar. Erkeklerde alkolik olma yönünde kalıtımın önemli bir rol oynadığı saptanmıştır, kadınlarda ise sosyal çevre ve diğer psikolojik stresler alkolizmin gelişmesinde önemli bir rol oynar.

Teşhircilik genellikle erkeklerde ortaya çıkar ve en sık 18-28 yaşları arasında gözlenir. Kırk yaşından sonra teşhircilik davranışında bir azalma vardır. Teşhirciler ırza tecavüz etmezler, saldırgan değildirler.

Irza tecavüz edenler dört kategori içinde toplanır: Saldırgan, amoral, çift standartlı ve kendi erkekliğinden kuşkulu.

Psikoseksüel tutukluklar cinsel davranışın bazı aşamalarda aksamasından, ket vurulmasından kaynaklanır. Kadınlarda tutukluk, her üç aşamada da kendini gösterebilir: (1) Cinsel ilişkiye hazırlık, (2) cinsel ilişki süresinde zevk alamama ve (3) orgazma ulaşma aşamasında tutukluk. Erkeklerde psikoseksüel tutukluklar penisin sertleşememesi veya erken boşalma biçiminde kendini gösterir. Bu tutuklukların temelinde etkinlik kaygısı önemli bir rol oynar.

Bir kişi davranışıyla diğerlerini ve tüm toplumu rahatsız edip zarara sokuyorsa, fakat bu davranışından dolayı herhangi bir suçluluk ve pişmanlık hissi duymuyorsa, birey kişilik bozukluğu göstermektedir. Kişilik bozuklukları sürekli suç işleyen, cinsel yönden normaldışı davranış gösteren ve uyuşturucu madde kullanan kişilerde gözlenir. Kişilik bozukluklarından en çok sosyopatlık üzerinde araştırma yapılmıştır. Sosyopatlar son derece bencil, sürekli heyecan arayan, başkalarına zarar vermekten bir an bile çekinmeyen kişilerdir; zekâ dereceleri düşükse daha saldırgan olurlar. Zekâ dereceleri yüksek olanlar, başkaları farkına varmadan insanları kendi bencil amaçları için insafsızca kullanırlar ve çoğu kez yakalanmazlar. Sosyopatlar 6-7 yaşlarından başlayarak kişilik bozukluklarını göstermeye başlarlar.

Ondördüncü Bölüm

PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Kaç tür psikoterapi vardır ve bunların birbirlerine benzer ve farklı yönleri nelerdir?*
2. *Eklektik yaklaşım, grup tedavisi ve toplumsal akıl sağlığı yaklaşımları karşılaştırıldıklarında ortaya çıkan benzerlik ve farklılıklar nelerdir?*
3. *İlaçla davranış tedavisi yapılabilir mi? Nasıl?*
4. *Geniş kapsamlı iki terapi örneği veriniz.*

Bu kitabın değişik bölümlerinde psikologların insan davranışına farklı yaklaşımları olduğunu birkaç kez belirttik. Kişilik, normaldışı davranışlar ve bunların tedavisi konusunda da bu farklılıklar kendini gösterir. Bu bölümde psikoterapi yöntemlerinden psikoanaliz ve varoluşçu-insancıl yaklaşımları karşılaştırıldıklarında ortaya çıkan ve bazı eklektik psikoterapi yaklaşımlarını da temel özellikleriyle inceleyeceğiz.

1. PSİKOLOJİK TERAPİ YÖNTEMLERİ

Psikolojik terapi yöntemlerinin temeli "İnsan nedir?", "İnsan *nasıl* ve *niçin* düşünür, hisseder, konuşur ve davranır?" sorularına verdikleri cevaplarda yatar. Fizik, kimya ve biyoloji gibi bilimlerde, üzerinde çalışılan olayın niteliği, hemen hemen bütün bilim adamlarınca benzer biçimlerde tanımlanır(*). Psikolojinin konusu insan davranışıdır ve insan bildiğimiz evrenin en karmaşık yaratığıdır. Bu nedenle psikoloji alanında açık-seçik tanımlara ulaşmak zordur.

(*) Bu ifadeyi atom fiziğinde her olay için kullanamayız. "Maddenin yapısı nedir?" sorusuna modern fizikçiler farklı cevaplar vermektedir ve araştırmalar yapıldıkça, bilim adamları arasındaki farklar azalacağı yerde büyümektedir. Fakat çok yüksek düzeyden kuramsal tartışmaların işin içine girmediği fizik sorunlarında tartışılan kavramlar açık-seçik tanımlanmıştır, ölçülebilir ve bu kavramların anlamı bir bilim adamından diğerine değişmez.

Ayrıca, psikolojinin diğer doğa bilimlerinden en önemli farklılıklarından biri, incelenen konu ile inceleyen kişi arasındaki ilişkidir: İnsan kendini inceleyerek anlamaya çalışmaktadır. Bu nedenle psikologlar arasında yaklaşım farkları olması doğaldır; bu durum psikolojinin zayıflığını değil, zenginliğini ve kuvvetini gösterir.

Daha önce de söylediğimiz gibi, insan kişiliğini açıklamaya çabalayan temel psikolojik yaklaşımların her birinin kendine özgü bir psikoterapi anlayışı vardır. Önce Freud'u izleyen psikologları, başka bir deyişle psikoanalitik terapi yaklaşımını ele alalım.

Psikodinamik Yaklaşım: Psikoanaliz

Sigmund Freud 1856-1939 yılları arasında yaşayan ve çağını derin biçimde etkileyen bir düşünürdür. Bazı kimseler, tarihin akışı içinde insanlığı onun kadar etkileyen diğer insanlar arasında önemli dinlerin peygamberlerini, evrim kuramını ortaya atan Darwin'i ve komünist ideolojinin kuramsal babası Karl Marks'ı gösterirler. Freud yalnız psikiyatri_ve psikolojiyi değil antropoloji, tarih, edebiyat ve güzel sanatları da derinden etkilemiştir. Kısacası Freud, yirminci yüzyılın insanla ilgili düşünce yapısını temelinden etkilemiştir.

Kişilik psikolojisini incelerken gördüğümüz gibi Freud id, ego ve üst-ben olmak üzere üç birimli bir kişilik yapısı düşünür. İd bireyin hayvansal yönünü ve bütün enerji kaynağını temsil eder. İd'in cinsel ve saldırganlık olmak üzere iki dürtüsü vardır ve bu dürtüler, hiçbir koşul tanımadan, hemen o anda doyuma ulaşmak ister. Üst-ben toplumun ahlak kurallarının, sosyal değerlerinin kristalleştiği yerdir ve bireyin vicdanını temsil eder. Üst-ben bireyi toplumun kurallarına uymaya ve diğer kimselerle uyum içinde yaşamaya iter.

Ego, id ile üst-ben arasında dengeyi kurmaya çalışan bir tür "danışman"dır. Ego, üst-ben'in ortaya koyduğu koşulları iyice inceler, gerçekçi bir değerlendirme yapar ve id'in isteklerini, bu değerlendirmenin sonucunda ulaştığı sonuçlara göre kısmen ya da tamamen gerçekleştirir. İd'in isteği hiç yerine getirilemeyecek türden bir istekse, başka bir deyişle yerine getirildiği takdirde birey için son derece olumsuz sosyal sonuçlar doğuracaksa, o zaman ego savunma mekanizmalarını harekete geçirir ve id'in isteğini bilinçaltına iterek, id'le üst-ben arasındaki çelişkiyi "görünüşte" çözer.

Bilinçaltına itilen çelişkiler ortadan kaybolmazlar, buradan insanın davranışını etkilemeye devam ederler. Bilinçaltında çözüme ulaşamamış çelişkilerin etkisi yoğunlaştığı zaman, bireyin ego'su işin içinden çıkamaz, zayıflar ve bireyin davranışları çelişkilerin etkisi altına girer. Normaldışı davranışların kaynağı, çözüme ulaşamamış bilinçaltındaki çelişkilerdir. Psikoanalitik terapinin amacı bilinçaltında yatan çelişkileri bilinç düzeyine çıkarmak ve bir çözüme ulaştırmaktır.

Psikoanalitik Terapi : Terapist bilinçaltındaki çelişkiler üzerinde nasıl etkinlik kurar? Freud'un yolunu izleyen psikoanalist, hastanın bilinçaltındaki çelişkilerini değişik yollardan bilinç düzeyine çıkartır ve hastanın bu çelişkilerin farkına varmasını sağlar. Bilinçaltındaki çelişkilerin nedenlerini bu biçimde anlayan hasta, Freud'cu yaklaşıma göre, artık kontrolü bilinçaltına bırakmaz, davranışlarını bilinç düzeyinde etkiler.

Klasik psikoanaliz yöntemi, hastanın birkaç yılı bulan uzun bir süre, haftada üç veya altı defa terapisti ziyaret etmesini gerektirir. Her ziyaretin uzunluğu 50-60 dakika arasında değişir. Hasta terapistin odasında bir divan üzerine yatar, terapist hastanın göremeyeceği bir şekilde onun başucuna oturur ve hastanın aklına geldiği şekilde hiç engellenmeden ve ket vurmadan konuşması istenir. "Aklına gelenler sana tuhaf, saçma, çocuksu, anlamsız gelebilir. Bazıları seni üzer, bazıları güldürür. Türü ne olursa olsun, aklına gelenleri hiç ket vurmadan olduğu gibi bana söylemen gerekir." diye terapist hastasını uyarır.

Bu sürece *serbest çağrışım* (free association) adı verilir. Serbest çağrışımda bir düşünce başka bir düşünceyi uyandırırsa, başka bir deyişle çağrışım yaparsa, akla gelen o düşüncenin söylenmesi gerekir. Psikoanalist, serbest çağrışımın bireyin bilinçaltındaki çelişkilerine ulaşmanın en etkin yolu olduğuna inanır. Terapinin başlarında hastanın davranışları tuhaftır ve hasta kolay kolay kendini açmaz. Fakat zamanla terapiste güvenmeye başlayan ve onu inanabileceği biri olarak kabul eden hasta, daha rahat olarak serbest çağrışımda bulunmaya başlar.

Konuşmanın çoğunluğunu hasta yapar ama, terapist hastanın söylediklerini sürekli *yorumlar*. Bu yorumlar (interpretations), serbest çağrışım gibi, psikoanalitik terapinin en önemli araçlarından biridir. Terapist yorumunu, hastanın söylediklerini Freud'un kişilik anlayışı çerçevesinde inceleyerek yapar. Bu anlayış içinde cinsellik ve saldırganlık önemli yer tuttuğundan, hastanın söylediklerini bu yönde yorumlama eğilimi vardır.

Resim 14.1. Serbest çağrışım psikoanalizde kullanılan yöntemlerden biridir.

Hasta terapistin yorumunu kolaylıkla kabul etmez. Özellikle tedavinin ilk başlarında sürekli direnir. Hastanın direnişi sözlü olabilir veya randevusuna gelmeme gibi başka türlü davranışlarla kendini gösterir. Direnişler hastanın savunma mekanizmalarını oluşturur ve terapist, bu savunma mekanizmalarını da, kendi yorumuna dahil eder. Terapistle hasta arasındaki etkileşimin nasıl olduğunu aşağıdaki örnekte görebilirsiniz. Bu etkileşim hastanın tedaviye başlamasından üç-dört ay sonra yer almaktadır (*T*, terapisti, *H*, hastayı belirtir):

T: Dün gece kötü bir rüya gördüğünü söyledin. Bu rüyanı bana anlat.

H: Aynı rüyayı birçok kere gördüm. Yine askerlik yapıyordum ve takıma katılıp tekmile yetişmek istiyordum, ama bir türlü elbiselerimi giyemiyordum. Neticede üzerimde hiç elbise olmadan takıma katılıp, tekmile çıktım.

T: Çıplakken sana kötülük yapmaları daha kolay değil mi?

H: Bilmem. Daha önce de söylediğim gibi, ben askerliği severim. Askerlik benim yaşamımın en rahat devrelerinden biriydi.

T: Fakat kendini sana kolayca zarar gelebilecek bir durumda buldun.

H: Zarar gelebilecek bir durum demeyeceğim. Kendimi biraz tuhaf, ya da yetersiz hissettim.

T: (Terapist hastanın davranışını direnme olarak yorumlar.) Kendini kolayca zarar gelebilecek bir durumda görmek seni korkutuyor mu?

H: Söylediğim hiçbir şeyi olduğu gibi kabul edemez misin? Hep beni eleştirirsin. Söylediğim her şeyin altında neden başka bir anlam ararsın bilmem?

T: Söylediklerini eleştirmem babanın davranışını mı hatırlatıyor? (Bu noktada terapist hastanın transferans/aktarım içinde bulunduğunu düşünür. Başka bir deyişle hasta terapisti babasının yerine koymuştur.)

H: Vallahi bilemiyorum.... Belki de öyle. Bu rüyayı sık sık görürdüm. Fakat sana gelmeye başladıktan sonra ilk defa gördüm. Bu ne anlama geliyor?

T: "Ordu" kelimesine serbest çağrışımda bulun. . . . aklına geleni söyle!

H: (Uzun süre hasta sessiz kalır. Terapist bunu hastanın direnci, savunması olarak yorumlar.) Zihnim bomboş. . . . Peki, Kudret. Aklıma gelen bu, Kudret.

T: Devam et.

H: Kudret. . . . . bilmediğim bir nedenden dolayı bu benim aklıma cezalandırmayı getiriyor.

T: Kudret cezalandırma anlamına mı geliyor? Devam et.

H: Herhalde bu iki kelimeyi eş anlamda görüyorum. Ama, herkes bu iki kelimeyi aynı anlamda görmez mi?

T: Önemli olan kelimelerin sana ne anlama geldiğidir.

H: Bunu ben de biliyorum. Kudret. . . . .ceza. . . . Yine tıkandım kaldım.

T: (Uzun bir sessizlikten sonra) Beni ilk ziyaretinde babanı nasıl tanımladığım hatırlıyor musun? Küçük bir çocukken babanı nasıl görürdün?

H: Biraz düşüneyim. . . . Onu kuvvetli ve çok çalışkan biri olarak görürdüm.

T: Başka?

H: Daha başka. . . . .kudretli. Şu işe bak, gerçekten o kelimeyi kullandım!

T: Ve?

H: Babamın kolay kolay sözünü dinlememezlik yapamazsın, karşı çıkamazsın. . . Bir anlamda aynı askerlik gibi. Fakat daha önce söylediğim gibi, ben askerliği sevmiştim. Belki de bilinçaltımda askerliği sevmemiştim. . . .Bu anlamı mı çıkarıyorsun?

T: Ordu emniyetli ve güvenli bir yer, neyin ne zaman olacağı açık seçik belli, kuralları açık seçik ortaya konmuş. Bu kurallara uyduğun sürece hiçbir sorun yok, fakat bu kurallara uymadığın zaman askerlik tehlikeli bir görünüm kazanır. Aynı baban gibi?

H: Evet, Tam söylediğin gibi! Fakat benim babam *iyi* bir insandı.

T: "İyi" dediğin zaman neyi kastediyorsun? Serbest çağrışımda bulun.

Terapi ilerledikçe hastanın direnmesi yavaş yavaş ortadan kalkar ve transfer gittikçe daha da kuvvetlenir. Hasta terapisti yaşamında önemli bir insan olarak görmeye başlar. Terapist hastanın yaşamında önem kazandıkça hasta ya sürekli terapistin çevresinde ve yakınında olmak ister veya terapisti ana-babanın birinin yerine koyarak sanki onun çocuğuymuş gibi davranmaya başlar.

Psikoanalistler, transferin gerekli olduğunu düşünürler. Hasta terapiste çocuksu davranırken, terapistle kurduğu etkileşim sonucu, küçüklüğünde ana-babasıyla nasıl bir etkileşim kurduğunu görüp anlamaya başlar. Çocukluğunu böylece yeniden yaşamaya başlayan hastaya terapist anlayışlı ve hoşgörülü bir ana-baba modeli oluşturur. Böylece hasta eski çatışmalarının kaynağını görmeye başlar ve bunları nasıl bilinçaltına ittiğini anlar.

Bu anlayış oluştuktan sonraki aşamada, hasta ve terapist arasında transfer ilişkisi yerine daha olgun, yetişkin bireylerin kuracağı türden bir ilişki yer almaya başlar. Bu, hastanın kendi yaşamına yetişkin ve sorumlu bir kişi olarak başlamaya hazır olduğunun belirtisidir.

Klasik psikoanaliz Freud'un ilkelerini yakından takip eden psikiyatrist ve psikologların kullandığı terapi biçimidir. Bugün, kendilerine psikoanalist diyen, fakat klasik psikoterapiyi aynen kullanmayan psikologlar vardır.

Bu psikologlar hastalarını haftada 3-6 defa yerine 1-2 defadan fazla görmezler. Tedavinin yıllarca sürmesini beklemezler, haftalar ya da aylar içinde ifade edilebilen daha kısa süreli psikoterapi uygularlar. Yalnız geçmişe değil, bireyin şu anda içinde bulunduğu ortama ve onun gelecek hakkında düşündüklerine de önem verirler. Serbest çağrışım ve transferans ilkelerinden başka teknikler de kullanırlar; başka bir deyişle daha eklektik bir yaklaşımları vardır.

Psikozların tedavisinde psikoanaliz kullanılmaz. Psikoanalitik terapide hasta ve terapist arasındaki ilişki sürekli iletişimi gerektirir ve hastanın içgörüye açık olması lazımdır. Bu özellikler nevrozlarda bulunur, fakat psikozlar iletişim kuramazlar, terapistle ilişki kurarak bir içgörü geliştiremezler. Çünkü, Freud'cu psikologlara göre, psikozlar, gelişimin ilk aşamalarında gerileme biçiminde kendini gösterir. Yaşamın ilk aşamalarına gerileyen kişilerle, içgörü kazandıracak biçimde iletişim kurma olanağı yoktur.

Değerlendirme : Psikoanalitik yaklaşımı kabul eden psikologlar, ancak kendilerinin kapsamlı bir kişilik kuramı olduğunu ileri sürerler. Bu geniş kapsamlı kişilik kuramı, normaldişı davranışın temelinde yatan bozukluğu açıklayıcı niteliktedir. Psikoanalistler, hem vaka çalışmalarının, hem de deneysel araştırmaların, psikoanalitik yaklaşımın etkin bir terapi biçimi olduğunu kanıtladığını savunurlar (Luborsky, 1970; Feldman, 1968; Meltzoff ve Kornreich, 1970).

Fakat bu görüş psikoanalistler dışında kabul görmez. Örneğin, Bandura (1969) hiçbir araştırmanın psikoanalitik kavramları açık seçik ölçemeyeceğini savunmuştur. Ayrıca, birkaç yıl boyunca haftada üç veya altı defa gelerek gerçekleşen bu tedavinin hastaya büyük bir servete mal olduğunu, esasında ancak zengin kimselerin bu tedaviye girebileceğini söylerler. Bazı araştırmacılar, kendilerinin yaptığı araştırmaların psikoanalitik yaklaşımla tedavi gören hastalarla, hiç tedavi görmeyen hastalar arasında hiçbir fark göstermediğini ifade ederler. Bu son nokta, başka bir deyişle psikoterapinin gerçekten hastaya yararlı olduğu ya da olmadığı, hâlâ güncelliğini koruyan bir tartışma konusudur. Bu konuda deneysel araştırmalar sürdürülmektedir.

Varoluşçu-İnsancıl Terapi

Daha önceki bölümde de söylediğimiz gibi "varoluşçu-insancıl" (existential-humanistic) psikoloji tek bir psikoloğun görüşünü temsil etmez; birbirleriyle pek sıkı ilişkisi olmayan, bazı yönlerden birbirlerinden oldukça farklı görüşleri içerir. Bu görüşü temsil eden psikologların aralarındaki ortak yönler şunlardır: Kendini gerçekleştirmeyi, psikolojik gelişmenin temelinde görürler. Bireyin şu andaki öznel yaşantısına ve bu yaşantının ne kadar farkında olduğuna önem verirler. Bireyin her zaman bir seçim yaparak belirli bir duygu, düşünce, konuşma ve davranış gösterdiğine, bu nedenle, insanların duygu, düşünce, konuşma ve davranışlarından yalnız kendilerinin sorumlu olduklarına inanırlar.

Burada kullandığımız "insancıl" kelimesi özel bir anlam taşır. Bu psikologlar, insanı, hayvanın daha gelişmiş, daha karmaşık bir uzantısı olarak görmezler. Onlara göre, insanlarla hayvanlar arasında büyük fark vardır ve psikoterapistler, bu farkı bilerek insana yaklaşmalıdır. Terapistler, kendilerine davranışsal sorunlarından dolayı baş vuran kişiye yaklaşımlarında, bir insanla ilişki kurduklarının ve kendilerinin de bir insan olduklarının farkında olmalıdır. Her şeyi bilen bir "yarı-tanrı" veya bir teknisyen olarak hareket etmemelidir. Aşağıda, bu okulu temsil eden iki yaklaşımı ele alacağız: Carl Rogers'ın danışan-merkezli terapisi ve Fritz Perls'in Gestalt terapisi

Danışan-Merkezli (client-centered) *Terapi* : Carl Rogers 1942'de bastırdığı *Danışmanlık ve Psikoterapi* adlı kitabıyla görüşlerini ortaya koymuştur. Bu görüşler zaman içinde büyük kabul görmüş ve ABD'deki psikoterapistler arasında geniş bir biçimde yayılmıştır. Bu geniş kabul ve yayılmanın nedenlerinden biri Carl Rogers'ın insanların temelde "iyi" olduklarına ve "sürekli gelişerek, kendilerini gerçekleştirmek" istemelerine inanmasıdır. Rogers "hasta" tabirini kullanmaz, "danışan" ve "danışman" kavramlarını kullanır.

Bu tür düşünce, psikoanalitik yaklaşımdan farklıdır: Freud'cu yaklaşım, kişinin psikopatoloji gösterdiğini baştan kabul eder ve onu "hastalıktan kur-

Resim 14.2. Carl Rogers (gözlüklü) bir terapi grubunda etkileşime olanak sağlıyor.

tarmayı" amaçlar. Rogers kendisine "danışmaya" gelen kişinin, kendini-gerçekleştirme yönündeki gelişmesine ket vurulduğundan böyle bir gereksinmesi olduğunu düşünür. Kişi "hasta" değildir, bir "danışmana" gereksinmesi olan bir insandır.

Rogers'ın temel varsayımı şudur: İnsanların doğuştan getirdikleri en kuvvetli dürtü kendini-gerçekleştirme, kendini-ifade etme dürtüsüdür. Çocuk ilk günlerinden itibaren bunu yapmaya başlar. Çocuğun kendini gerçekleştirme dürtüsü, onun çevresindeki insanlarla ve o andaki koşullarla her zaman uyum içinde olmayabilir.

Örneğin, sabah saat 6'da uyanan küçük çocuk, büyük bir zevkle, sesinin yettiğince şarkı söylemeye başlar. Bu davranış, çocuk için bir kendini-ifade etme, kendini gerçekleştirme davranışıdır. Akşam geç yatmış olan ve sabahın o saatinde henüz uykusunu alamamış olan ana-baba, bu davranışa "Kapa çeneni, yoksa yanına gelirsem kötü yaparım seni!" diye tepkide bulunabilir. İşte o anda çocuk iki seçenekten birini izlemek yolundadır:

(1) Ya ana-babanın söylediğine aldırmayarak kendini-ifade etmeye devam etmek, ya da

(2) onların sözüne uyarak şarkı söylemeyi bırakmak.

İlk seçeneği seçtiği zaman çocuğun ana-babasıyla ilişkisi olumsuz bir yönde gelişir; çocuk onların sevgisini kaybedebilir ve sonunda cezalandırılabilir. İkinci seçeneği izlediğinde çocuk ana-babasıyla ahenkli bir ortam yaratır, ancak aynı zamanda kendi kendine şu mesajı da verir: "Senin ne istediğin önemli değil, kimse senin nasıl mutlu olacağına aldırmaz. Bu yaşam içinde gönlünün çektiğini yapamazsın, sen ancak ana-babanın dediğini yaptığın sürece sevilirsin!"

Çocuğun yaşamında ikinci türden seçimler sık sık tekrar ederse, çocuğun kendini-gerçekleştirmesi törpülenir ve zamanla çocuk öyle bir noktaya gelir ki, bu noktada kendini ifade etmeye yönelik istek ve dürtülerinin farkına varmamaya başlar. Bu süreç kişinin kendine saygı duymasını engeller. Çocuk kendi duygu ve isteklerinin farkına varmadığı sürece çevresiyle kendi istekleri arasındaki çelişkinin de farkına varamaz.

Bu nedenle çoğu kişi kendi istek ve duygularının "farkına varmamayı öğrenir." Kendi istek ve duygularından gittikçe kopan birey, kendi kendisiyle iletişimden uzaklaşır ve iç dünyasını, kendine özgü istek ve dürtülerini kendine kapatır. "Farkına varmamayı öğrenen" kişinin yaptıklarıyla, başka bir deyişle davranışlarıyla iç dünyasındaki istek ve dürtüleri arasında tutarsızlık, ahenksizlik oluşur. Rogers'ın psikoterapisi iç dünya ile davranış arasındaki bu tutarsızlığı ortadan kaldırmaya yönelik bir psikolojik yaklaşımdır.

Şöyle bir temel soru sorarak Rogers'ın ve Freud'un verecekleri cevapları karşılaştıralım: *"Çocuk ne yaparsa yapsın çevreden sürekli destek ve anlayış görürse, bu çocuğun gelişimi ne yönde olur?"* Bu soruya Freud'cu psikolog, çocuğun psikopatolojik biri olarak gelişeceği yönünde cevap verir. Çünkü, çocuğun id'i, onun yapmak istediği şeyleri belirler ve çocuk id'inin her istediğini yapabileceği bir ortamda, toplumun ahlaksal kurallarını temsil eden bir vicdan, başka bir deyişle sağlıklı bir üst-ben geliştiremez. Böyle yetişen bir kişi hiç sorumluluk duymadan, sürekli bencilce davranır. Daha önceki tartışmalarımızdan hatırlayacağınız gibi böyle biri, psikopat veya sosyopat tanımına uyar.

Rogers, yukarıdaki soruya çocuğun davranışı ve çocuğun "beni" arasında bir ayrım yaparak cevap verir. Çocuğun davranışı biçimlendirilmeli, gerekirse cezalandırılmalıdır, fakat çocuğun "beni." her türlü koşulda sevilmeli ve sayılmalıdır. "Yaptığın bu davranış kötü, bu davranışını onaylamıyorum. Ama, seni seviyorum ve senin içinde getirdiğin gelişim potansiyeline büyük saygım var!" mesajı verilmelidir çocuğa.

Bu tür bir ortamda büyüyen kişi kendine güveni olan, kendi iç dünyasının bilincinde, dengeli, iyi iletişim kurabilen biri olarak yetişecektir. Rogers, her insanın içinde bulunan kendini gerçekleştirme eğilimini, yapıcı ve olumlu bir kudret olarak kabul eder. Bu eğilimin serbestçe gelişmesine izin verildiğinde, birey daha sevecen, daha yardımcı, daha hoşgörülü ve başkalarının içinde bulunduğu duruma duyarlı bir kişi olarak gelişir.

Varoluşçu-insancıl Terapi : Rogers (1957) terapistin üç temel özelliğe sahip olmasını gerekli görür. Bu özelliklerin başında danışana *koşulsuz saygı* (unconditional positive regard) göstermek gelir. Terapist kendisine yardım almak için gelen kişiyi sorunu, cinsiyeti, ırkı, dili, dini ne olursa olsun sevmeli, saymalıdır. Koşulsuz saygı iki temel sonuca götürür:

(1) Terapistin kendini koşulsuz olarak sayıp, sevdiğini zamanla anlayan kişi, yani danışan, terapistin yanında kendini tamamıyla özgür hisser ve içinden geçenleri hiç saklama gereksinmesi duymadan olduğu gibi paylaşır.

(2) Danışan, terapistin bu tutumunun neticesinde kendine olan saygısını kazanarak, kendisinin normal, sevgi ve saygıya değer bir kimse olduğunu düşünmeye başlar.

Terapistte olması gereken ikinci özellik, onun danışana *empatik anlayış* (empathic understanding) göstermesidir. Empatik anlayış, terapistin kendini danışanın yerine koyup, onun yaşamını, bütün ayrıntılarıyla sanki danışanmış gibi anlamasını ve hissetmesini gerektirir. Bunu yapan terapist, danışana "seni tamamıyla anlıyorum" mesajını verir.

Empatik anlayış gelişmeden kurulan bir ilişkide danışan, "Bu terapist beni gerçekten tanısa, bana saygı ve sevgi duyamaz!" kuşkusu içindedir. Ancak, empatik anlayışın tam yer aldığı bir ilişkide danışanda, "Bu terapist benim ne dediğimi gerçekten anlıyor ve bununla birlikte beni seviyor ve sayıyor!" duygusu hakim olur. Empatik anlayış, bireyin uzun süre bastırdığı, bilincinden ittiği duygu ve isteklerin farkına varmasını da sağlar.

Terapistte olması gereken üçüncü özellik *samimiyettir* (içtenlik/genuineness). Danışan, terapisti dürüst ve dobra dobra, içinden geçenleri hiç saklamadan konuşan biri olarak görmelidir. Terapistin söylediği sözler ve beden hareketleri, yüz ifadeleri ayrı ayrı duyguları ifade ediyorsa danışan bunun farkına varır, terapistin samimiyetinden şüphe eder ve güven duygusu geliştiremez.

Yukarıda söylenen üç özellik, başka bir deyişle koşulsuz saygı, empatik anlayış gösterme ve samimiyet bir terapistte bulunduğu zaman, danışanın psikolojik gelişimi bir zaman sorunudur. Başka hiçbir süreç işin içine girmese dahi, bu özellikler, danışana sağlık getirir. Rogers bu özelliklerin ötesinde bazı teknik konularda da önermeler yapar. Rogers'ın önerdiği türden bir terapinin diğer özelliklerini aşağıda kısaca özetledik.

Danışan merkezli terapi haftada bir kez yer alır. Terapist ve danışan karşılıklı rahat bir şekilde otururlar. İlk başlarda terapistin üzerinde durduğu en önemli yön, danışanla güvenilir ve samimi bir ilişki kurabilmektir. Danışanla konuşurken, onun söylediklerini dikkatle dinler ve danışanın söylediklerini ana hatlarıyla ona tekrar söyler. Örneğin, danışan "Hiçbir şeyin anlamı yok!" derse, terapist, "Anlaşılan bugün kötü bir gün, hiçbir şeyden zevk almıyorsun!" biçiminde cevap verir. Bu süreç danışana, terapistin gerçekten kendisini dinlediği izlenimini verir.

Zamanla, danışanın söylediklerini ona tekrar söylerken, terapist danışanın farkına varmadığı, fakat davranışlarında bilinçsiz olarak ifade ettiği duy-uları da işin içine katmaya başlar. Bu aşamada terapist danışanı daha da endini gözlemeye, içindeki gerçek duygularını bulup çıkarmaya doğru yönel-

Terapist danışanın kendi duygu, düşünce, konuşma ve davranışlarından disinin sorumlu olduğunu sürekli hatırlatır. Farkına varmaktan korkmaını, insan olarak her şeyi kabul edebilecek bir anlayışla olmamız gerekti- belirtir.

amanla kişi terapiste gerçekten güvenir ve bu özgür ortamda yavaş yaıstırmış olduğu duygu ve düşüncelerinin farkına vararak, bunları ifade ket vurularak yanda kalmış olan kendini gerçekleştirme sürecine yeaşlamaya girişir.

dine saygısı artar, kendini olduğu gibi kabul etmesini öğrenir ve par- bir kişi olmaktan çıkıp, derli toplu, kendi kendisiyle iletişim bir kişi olma yoluna girer. Bir anlamda birey bir uyum bulmaya başlamıştır.

Aşağıda, terapinin başlamasından üç ay sonra danışan ve terapist arasında yer alan bir etkileşimi veriyoruz. Farkına varacağınız gibi bu etkileşimde terapist ve danışandan söz ediyoruz, "hasta"dan değil. Ayrıca, üzerinde odaklaşılan zaman geçmiş ya da gelecek değil, danışanın "şu anda ve burada" neler hissettiğidir. (*D* danışanı, *T* ise terapisti ifade eder.)

D: Oldukça zor bir hafta geçirdim.

T: Oldukça engellenmiş biri gibi konuşuyorsun. Ne oluyor Gülsüm?

D: Şimdi de işte patronumla sorunum var. Ahlaksız herif, benimle yatağa gitmek istediğini açıkça söyledi

T: Demek ki buna çok sinirlendin.

D: Ya, bayağı sinirlenmiştim.

T: Yani, bayağı sinirlenmiştin ama, şu anda pek sinirli değilsin. Haydi, ona ne gibi duygular beslediğin hakkında konuşalım.

D: Öyle hissediyorum ki. . . . .evet, önce beni sinirlendirdi, fakat daha sonra bunu bir nevi kompliman olarak gördüm. Yani. . ._bir nevi. . hoşuma gitti.

T: "Hoşuma gitti" dediğinde pencereden dışarıya bakıyordun. Sanki benimle göz teması kurmaktan kaçınıyordun.

D: Bu konuşma beni rahatsız etmeye başladı.

T: Yani benim şu anda seni rahatsız etmeye başladığımı mı söylemek istiyorsun?

D: Dün olup bitenler hakkında konuşmak beni rahatsız ediyor. Kafam bulanık.

T: Peki, bakalım neler olup bittiğini anlayabilecek miyiz? Sana cinsel yönden yakınlaşıp teklifte bulunduğu için kızdın ve bunu hakaret kabul ettin. Fakat bu seni aynı zamanda hem korkuttu, hem de cinsel yönden uyardı.

D: Bilmiyorum. Cinsel yönden beni uyardı demek biraz kuvvetli bir ifade. . . "Peki, ...öyle demeliyim. . .evet . . .beni cinsel yönden uyardı.

T: Anladığıma göre cinsel yönden uyarıldın, ama bunu kabullenmek seni korkutuyor ya da kendini suçlu hissediyorsun.

D: (Uzun süren bir sessizlik.) Biliyorsun, bu konuda bir sorunum var. Cinsiyet pis bir şey ve benim cinsel yönden uyarılmamam gerek. Bundan hiç kurtulabilecek miyim?

T: Yani Gülsüm, "Acaba bu duygular beni ömrüm boyu bırakmayacak mı?" diye düşünüyorsun?

D: Biliyor musun, bazen beni gerçekten sinirlendiriyorsun!

T: Şu anda bana karşı neler hissediyorsun? Açıkça söyle. Kızgın mısın?

D: Evet, biraz. Benim böyle duygular içinde bocalayan ahmak bir insan olduğumu düşünüyorsundur.

T: Normal bir insan olduğun için benden özür mü diliyorsun? Herkesin sorunları vardır. Benim de sorunlarım var.

D: Senin sorunun yoktur! Varsa, birini bana söyle.

T: Peki. Ben yüksek yerlerden aşağıya bakmaktan çok korkarım.

D: Sahi mi? Yüksek yerlerden aşağıya bakmaktan gerçekten korkar mısın? Neden bilmiyorum, ama, sen böyle söyleyince ben kendimi daha iyi hissettim.

T: Yani benim de senin gibi sorunları olan normal bir insan olduğumu öğrendiğinden kendini daha iyi hissediyorsun.

D: Evet, öyle. Şu anda geldiğimden daha iyi hissediyorum. Çok daha iyiyim.

T: Sanki üzerinden bir dağ kalktı, sıkıntından kurtulmuş gibi hissediyorsun.

D: Evet, zannediyorum öyle oldu. Biliyor musun, sen hiç benim patronuma benzemiyorsun.

T: Bunu kompliman olarak mı kabul edeyim, bilemiyorum. (İkisi de güler.) Fakat, nasıl farklıyım? Daha doğrusu, senin patronun benden nasıl farklı?

Değerlendirme : Danışanın merkez alındığı terapi taraftarları bu yöntemin danışana faydalı olduğunu ifade ederler. Bu ifadelerini vaka tarihçeleri üzerinde yapılan araştırmalara dayandırırlar; bu araştırmalar danışma merkezli terapiye giren kişilerin insan ilişkilerinde gösterdikleri gelişmeyi değerlendirmişlerdir (Walker, Rablen, Rogers, 1960; Tomlinson ve Hart, 1962).

Terapinin başarılı olmasında terapistin yalnız sözlü davranışının değil, beden hareketleri ve yüz ifadesi gibi sözsüz davranışlarının da etkili olduğu saptanmıştır (Hill, Siegelman, Gronsky, Sturniolog ve Fretz, 1981; Stockwell ve Dye, 1980; Young, 1980). Bu tür terapiyi destekleyen kişiler ayrıca bu terapinin daha kısa süreli ve daha az masraflı olduğunu da göstermekten geri durmazlar.

Bu yaklaşımı eleştirenler (örneğin Bandura, 1969) aşağıdaki noktalara işaret ederler: Danışanın sorunu ne olursa olsun, her zaman aynı süreç kullanılır, danışanın kendine özgü bir yaklaşım yoktur. Ayrıca, danışanın davranışı ne olursa olsun, ona her zaman saygı duymak, bazı durumlarda onu toplumun gerçeklerine hazırlamamak anlamına gelebilir. Kişi ne yaparsa yapsın kendisinin kabul edileceğini zannedebilir, fakat toplumun gerçeği bu değildir. Danışman merkezli terapinin eleştirilen diğer bir yönü de, bu terapinin temelinde, iyi organize olmuş formel bir psikolojik kuramın bulunmayışıdır.

Gestalt Yaklaşımı : Fritz Perls (1893'te Almanya'da doğmuş, 1970'te ABD'de ölmüştür) adlı psikiyatrist-psikolog bu terapi türünü oluşturmuştur. Perls önce Freud'un psikoanaliz yolunu izlemiş, fakat kısa bir süre sonra bu yöntemden vazgeçmiştir. Psikoanalitik yönteminde önerdiği değişiklikler meslektaşları tarafından pek dikkate alınmadığından, Perls kendi ekolünü kurmuştur.

Burada Gestalt kelimesi, daha önce algı alanında kullandığımız aynı kelimeyle eş-anlamda kullanılmamaktadır. Gestalt kelimesi Almanca'da "biçim", "tamamlanma", "bütünleşme" gibi anlamlar ifade eder. Algı alanında teknik bir terim olarak kullanıldığında, algılanan nesnenin veya şeklin bir anlam kazanacak biçimde bütünleşmesi anlamına gelir. Aynı kelime psikoterapi alanında kullanıldığında, kişinin bütünleşmesini, yaşamının bitmemiş, bir sonuca ulaşamamış yönlerini anlamlı bir biçimde oluşturup tamamlamasını ifade eder.

Fritz Perls ilk yayınını 1951'de yapmıştır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951), fakat onun en yaygın etkisi 1963 yılında Kuzey Kaliforniya'da Big Sur (Esalen)'de yerleşmesi ve seminerlerine başlamasından sonra görülür. Ölüm tarihi olan 1970'te kendini izleyen psikologların sayısı büyük rakamlara

Resim 14.3 Fritz Perls (sağdaki) Esalen'deki bir seansta sorununu anlatan bir kişiyi dikkatle dinliyor.

ulaşmıştır ve Gestalt terapisi önemli psikoterapi yöntemlerinden biri haline gelmiştir.

Gestalt terapisini izleyen psikologlar formel bir kuramsal yapıdan kaçınırlar, çünkü bunun terapiyi sıkı ve dar bir çerçeve içine sokacağına inanırlar. Fakat yazıları gözden geçirildiği zaman onların insan anlayışlarının Carl Rogers'ın insan anlayışına benzediğini görürüz. Gestaltçıler de, aynı Rogers gibi, insanın kendini gerçekleştirme eğilimiyle doğduğunu, ancak bu eğilimin, değişik sosyal baskılar altında her zaman gerçekleşemediğini, sürekli ket vurulduğunu söylerler.

Toplumla uyum içinde yaşayabilmek için insanlar kendi iç dünyalarında neler olup bittiğinin ve dış çevrenin kendilerini nasıl etkilediğinin farkında olmamayı öğrenirler. Bu nedenle terapinin amacı kişinin bastırdığı duygu ve düşünceleri bilinç düzeyine çıkarmak ve farkına vardırmaktır.

Farkında oluş Gestalt terapinin ana kavramıdır. Bilincine varış ve farkında oluş, yaşamımızın her yönünü, duygularımızı, düşüncelerimizi, bedenimizdeki duyumları, davranışları, duruş tarzını, kasların gerginliğini, yüz kaslarını kapsadığı gibi, çevremizde ne olup bittiğini ve bizim onunla ne gibi bir ilişki içinde olduğumuzu da kapsar.

Farkında, bilincinde oluşun bize ne yararı var? Niçin bu kavram yaşamımızda önemlidir? Gestalt terapi tarafları bir psikolog bu soruyu şu biçimde cevaplandırır: İnsanlar ne istediklerinin, ne gibi duygular içinde bulunduklarının, ne yaptıklarının farkında değillerse, duygu, düşünce ve davranışları üzerinde bir denetimleri, seçimleri olamaz; yalnız alışkanlıklarının etkisi altında davranırlar. Farkında olmayış, kişinin özgür bir insan olmasını engelleyen en önemli etkendir.

Özgürlük, tanımı gereği, değişik seçenekler arasından seçim yapmayı gerektirir. Bir kişi ne gibi seçenekler olduğunun farkında değilse, daha önce koşullanmış olduğu algılama ve davranma biçiminin dışına çıkamaz. Böyle koşullamaların etkisi altında davranan kişi, kendi bilinciyle seçim yaparak, kendi sorumluluğu altında hareket eden biri değildir. Bir robot gibi bildiklerini aynen tekrar etmenin ötesine geçemez. Şöyle bir örnek vererek, farkında olmanın bireyin yaşamında oynadığı rolü belirtelim:

> Abdülkadir Süren'in üç oğlu, iki kızı vardır. Abdülkadir Bey'in babası son derece otoriter, sert bir kimseydi ve "baba oğlunu ancak uyurken sevmeli" inancına sahip olduğu için, hiçbir zaman kendi oğullarına duygusal yakınlık göstermemiş, onların kendisinden çekinmesi ve korkması gerektiği düşüncesine göre davranmıştır. Abdülkadir Bey, kendi oğullarına, babasının kendisine davrandığı gibi davranmış, babasının kendisini yetiştirdiği gibi onları yetiştirmiştir. Abdülkadir Bey çekingen, kendine pek güveni olmayan, bir kimsedir. Gönlü iş yaşamına atılıp, işadamı olmayı çok istediği halde, bir türlü buna cesaret edememiş, belediye dairesinde kâtip olarak çalışmanın ötesinde başka bir iş bulamamıştır. Gençken başka bir kızı sevdiği halde, babası şimdiki karısıyla evlenmesini istemiş ve tabii Abdülkadir Bey de babasının sözünden dışarı çıkmamıştır. Evliliğinin mutlu bir evlilik olmadığını bilmektedir ama, elinden hiçbir şey gelmeyeceğini bildiğinden, kaderine razı olmaktan başka çare görememektedir. Abdülkadir Süren, çocuklarının iş yaşamına atılmalarını, girişken ve atılgan olmalarını istemektedir. Onlara sık sık bağırmakta "Eşek herifler, sizin okumanız için ben kâtiplik yapıyorum. Benim gibi memur olmayın. İş yaşamına atılın! İşadamı olun!" emirlerini vermekte ama, oğulları, babalarının bütün bu talimatlarına rağmen, atılgan olmak yerine sıkılgan, çekingen kimseler olarak yetişmekte ve iş yaşamına atılmaktan çok korkmaktadırlar.

Abdülkadir Süren babasının kendisini nasıl etkilediğinin, bugünkü duygu, düşünce ve davranışlarıyla, babasının kendisini yetiştiriş tarzı arasındaki ilişkinin farkında değildir. Bu bilinçlenme kendi oğullarında yer almazsa, onlar da kendi çocuklarına, babalarının kendilerine davrandıkları gibi davranırlar, kendilerinin gerçekleştiremediği "iş yaşamına atılma" amacını, yine hiçbir sonuca ulaşamadan, kendi çocuklarından beklerler.

Abdülkadir Süren, babasının bir kopyası olacak yerde, kendi yaşamının boyutlarının farkında, bilincinde olan bir kimse olabilseydi, aile içinde süregiden mutsuzluk ve başarısızlığı ortadan kaldırırdı. Gestalt psikologlarına göre Abdülkadir Süren gerçekte hiçbir zaman iç özgürlüğü olan bir kişi olamamıştır; babasının izinde giden, babası tarafından programlanan bir robot olarak yaşamıştır. Robotluktan kurtulmak için ilk adım bireyin bilinçlenmesi, kendini etkileyen olayların farkına varmasıdır.

Farkında oluş yalnız diğer insanlarla olan ilişkilerde değil, insanın kendisiyle olan ilişkisinde de önemli bir yer tutar. Örneğin, şu anda ben bilgisayarda yazı yazıyorum. Sandalyem masadan biraz uzak ve bu nedenle ona doğru eğilerek klavyeye yetişebiliyorum. Boynumun, belimin kasları eğilmemden dolayı sürekli gerilmiş durumda ve bu nedenle derin ve rahat nefes alamıyorum.

Bir süre çalıştıktan sonra, yorgunluğumun farkına varıyorum, yazıya devam etmek istemiyorum, başım ağrıyor. Daha yazıya başlarken oturuş biçimimin, kaslarımın gerginliğinin, nefes alışımın hemen farkına varabilseydim, sandalyeyi biraz öne çeker, oturuşumu ayarlardım. Bu yorgunluğu ve baş ağrısmı ortaya çıkmadan önleyebilirdim.

Terapi : Gestalt terapide danışan ve terapist ilişkisi, bir çırakla ustanın ilişkisine benzetilebilir. Ustadan öğrenilmesi gereken iki şey vardır:

(1) Yaşamın değişik boyutlarıyla ilgili bilinçlenmeyi, farkına varışı nasıl geliştirebileceğini öğrenmek.

(2) Elde edilen bilinçlenmeyi, farkına varışı kaybetmeden günlük yaşamında kullanabilmek.

Terapistle danışman arasındaki ilişki geliştikçe, terapist kendi farkında oluş derecesini kullanarak danışanı bilinçlendirmeye çalışır. Bunun için her hangi bir formel yol izlenmez, fakat Perls bazı temel yol gösterici ilkeler verir (Levitsky ve Perls, 1970). Danışan merkezli terapide olduğu gibi, Gestalt terapide, danişanın şu anda ne gibi duygular içinde olduğuyla ilgilenir. Psikoanalist gibi bireyin çocukken annesine karşı ne gibi duygular beslediğiyle, ne gibi etkileşim içinde olduğuyla ilgileneceği yerde, Gestalt psikolog, bireyin şu anda annesiyle ne gibi ilişkiler içinde olduğuna, ona karşı şu anda ne gibi hisler duyduğuna bakar.

Terapinin önemli yönlerinden biri, kişinin kendi duygu, düşünce, konuşma ve davranışlarından sorumlu olmayı öğrenmesidir. Gestaltçı psikologlara göre, hangi koşullar altında olursa olsun, bireyin davranması belirli bir seçimi ifade eder. Seçimin olduğu yerde, o seçimi yapmaktan doğan bir sorumluluk vardır. Sorumluluktan kaçmak için terapiste dayanmaya kalkan bireye yardım edilmez; bilerek onu zor bir duruma, başka bir deyişle bir anlamda bir köşeye sıkıştıran terapist, onun her davranış ve sözünden sorumlu olmasını öğretmeye kalkar.

Bireyin içindeki bazı psikolojik boyutlar ya da diğer insanlarla kurduğu ilişkiler birbirleriyle çelişki içinde bulunabilir. Örneğin Abdülkadir Süren evde babadır, kocadır, dairede katiptir ve ayrıca oğullarıyla yukarıda örnekte verdiğimiz türden bir ilişkisi vardır. Bu boyutlar her zaman birbirleriyle uyum içinde değildirler. Gestalt psikoloji, *boş sandalye egzersizi* ile kişinin içindeki bu değişik yönlerin farkına varmasına yardımcı olur.

Resim 14.4 Boş sandalye egzersizi.

Boş sandalye egzersizi şöyle uygulanır: Odaya iki sandalye konur ve bunlardan birine danışan oturur, diğeri onun karşısına boş olarak konur. Danışan, örneğin Abdülkadir Süren, belirli bir rolde, örneğin baba olarak, ilk oturduğu sandalyede görüşlerini ifade eder. "Çocuklarımı seviyorum, onların benim gibi memur olmasını istemiyorum, elimden geldiğince, dilimin döndüğünce, memur olmamalarını, iş yaşamına atılıp, kendi işlerinin sahibi olmalarını istiyorum. Ama beni dinleyen yok. Beni dinlemedikleri için de sinirleniyorum!" der.

Bu cümlenin sonunda terapist, onu karşıdaki boş sandalyeye oturtur ve "Şimdi sen oğullarından birisin. Karşında baban oturuyor. Onun ne dediğini işittin, şimdi ona cevap ver" talimatını verir. Abdülkadir Süren bu sandalyeye oturarak, oğlunun ağzından konuşmaya başlar. "Söylemesi kolay. O kadar kolay olsaydı, sen niye işadamı olmadın. İşadamı olacak kişinin girişken olması gerekir. Biz girişken değiliz. Girişken yetiştirilmedik. Her şeyimiz baba korkusuyla yapıldı. Şimdi birden bire emirle değişebileceğimizi mi zannediyorsun?"

Bu anda terapist onu daha önceki ilk "baba" sandalyesine oturtur ve "Oğlunun söylediğini işittin, şimdi ona cevap ver" der. Bu sandalye değişimi defalarca tekrar edilerek sürer. Böylece danışan, ilişki içinde bulunduğu kişinin nasıl bir görüş içinde olabileceğini anlamaya başlar.

Gestalt psikologlarının uyguladıkları tekniklerden bir başkası da *şiddetini arttırma* tekniğidir. Terapist bir duygunun, bir davranışın, bir düşüncenin, şiddetinin arttırılarak, abartılarak tekrar ifadesini ister danışandan. Örneğin, Perls'ın uygulamalarından birinde danışan karısından her zaman övgüyle bahsetmiştir; ancak ne zaman karısından bahsetse parmaklarını avucunun içine doğru büker. Danışana bu davranış açıklanıp "parmaklarını iyice kapa, yumruk yap ve içinden gelen duyguyu abartarak söyle" talimatı verildiğinde, danışan "Allah kahretsin, karımın herkesin içinde beni sürekli aşağılamasında bıktım" demiştir.

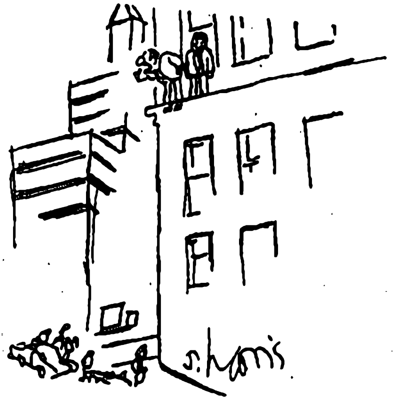
Gestalt terapi, danışanın belirli bir sorununu çözmeye yönelmez. Kişinin, içinde ve dışında kendini etkileyen düşünce, duygu, olay, nesne ve kişilerin *farkına varmayı öğrenmesi* Gestalt terapinin amacıdır. Bu öğrenme tam anlamıyla yer alınca terapi son bulur. Çünkü, bu aşamaya ulaşmış bir kişinin kendi sorunlarının farkına varıp, çözüm yollarını kendisinin bulabileceği kabul edilir.

Davranışçı Terapi

Davranışçı terapi birbirinden farklı teknikleri kapsar. Bu tekniklerin altında yatan temel anlayış öğrenme ilke ve süreçlerinin davranış bozukluğunu ortadan kaldırmaya yeteceğidir. Öğrenme kavramlarını kullanarak kişinin şikayetçi olduğu davranış bozukluğunu gidermeyi amaçlayan bu teknikler değişik adlar alırlar. Bu bölümde en bilinen ve kullanılan sistematik duyarsızlaştırma, kendine güvenli davranım eğitimi, edimsel koşullama ve itici uyarıcılara koşullama tekniklerini gözden geçireceğiz.

Daha önce gözden geçirdiğimiz psikoanalistçi, danışan-merkezli ve Gestalt yaklaşımlar kişinin davranış bozukluklarının temelinde yatan psikolojik nedenlere yönelmişler, bu düzeyde bir tedaviyi amaçlamışlardır. Onlara göre, kişinin temeldeki süreçleri sağlıklı duruma gelince davranış sorunu kendiliğinden ortadan kalkar.

Davranışçı terapi davranışa yönelir, temeldeki sorunların ne olduğuyla ilgilenmez. Davranıştaki bozuklukları öğrenme, kavram ve süreçleriyle ortadan kaldırabilirse, davranışçı terapist sorunun çözümlenmiş olduğunu kabul eder. Bu nedenle, diğer terapi yaklaşımlarıyla karşılaştırıldığında, davranışçı psikologlar sınırlı ve gayet iyi belirlenmiş davranış sorunlarını terapi amacı olarak seçerler, genel kişilik sorunlarına hiç ilgi göstermezler. Aradaki farkı gösterebilmek için alkolik birinin tedavisini ele alalım.



Resim 14.5. "Alta toplanmayın! Ben davranışçı psikoloğum! Onun yüksekten korkma davranışını tedavi ediyorum!"

İçki içmekten kendini alıkoyamayan alkolik bir kimsenin tedavi için bir psikoanaliste gittiğini düşünelim. Psikoanalist görüş, bireyi alkolik olmaya iten bilinçaltındaki çatışmaların temelinde, doğal ifadesini bulamamış cinsel ve saldırgan dürtülerin bulunduğunu kabul eder. Çözüme ulaşamamış çatışmalar bireye kaygı vereceğinden, kaygıdan kurtulmak için birey bir savunma mekanizması olarak alkol kullanır ve kaygılarını unutmaya çabalar.

Psikoanalist terapinin amacı, çatışmaları bilinç düzeyine çıkartarak bireye kaygı veren nedenleri ortadan kaldırmaktır. Birey kendisine kaygı veren içindeki çatışmaların kaynağını tedavi sonucu görüp farkına varınca, sağlıklı bir dengeye ulaşır ve bunun sonucunda, zaten bir savunma mekanizması olarak kullanılan içki içme davranışını kendiliğinden bırakır.

Danışan merkezli terapi yaklaşımında, bu bireyin alkolik davranışının temelinde kendini gerçekleştirme sürecine bir ket vurmanın yattığı kabul edilir. Kendini gerçekleştirmesi önlenmiş bir kişinin bu durumu kendinde büyük kaygı yaratır ve bu kaygıyı unutmak için alkole yönelir. Danışan merkezli terapi, sevgi ve anlayış ortamı içinde kişinin kendini gerçekleştirme sürecini yeniden başlatıp tamamlayarak, ket vurmayı ortadan kaldırmayı amaçlar. Ket vurma ortadan kalkınca, kaygı da ortadan kalkar ve bireyin alkol içmek için bir nedeni kalmaz.

Gestaltçı yaklaşım, bireyin farkına varma sürecinde bir boşluk, bir aksaklık olduğunu düşünür, farkına varma süreci geliştirilerek alkoliklik davranışının temelindeki nedenleri bireyin anlaması sağlanır. Bu anlama ve farkına varış bireyin sorunlarına çözüm bulmasını ve sağlıklı bir kişiliğe ulaşmasını mümkün kılar. Sağlıklı kişilik mutlu olmak için alkole gereksinme duymayacağından, alkoliklik sorunu kendiliğinden ortadan kalkacaktır.

Öte yandan davranışçı terapist alkoliklik davranışını bir davranış türü olarak ele alır, yalnız bu davranışı sorun olarak görür ve onun çözümüne yönelir. Bu teknikleri aşağıda ana hatlarıyla gözden geçireceğiz. Bu teknikler öğrenme kavramlarını, süreçlerini ve ilkelerini kullanarak, istenmeyen bir davranışı, örneğin aşırı alkol içmeyi, ortadan kaldırıp, istenen bir başka davranışı, örneğin spor yapmayı, bireye öğretmeyi amaçlar. İstenmeyen davranışın temelinde yatan psikolojik tarihçe ve kişilik bozuklukları üzerinde durulmaz. İlgilenilen, davranış bozukluğunun kendisidir.

Davranışçı terapinin bir tek kurucusu yoktur. Birçok psikolog bu terapinin ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur. Bunlardan psikolog B.F.Skinner (1953) ve psikiyatrist Joseph Wolpe (1958, 1973, 1979) en önde gelenlerdendir. Skinner edimsel koşullama kavram ve ilkelerini, Wolpe kendine güvenli davranma eğitim tekniğini geliştirmiştir. Albert Bandura ve meslektaşları (1969, 1975) sosyal öğrenme, taklit yoluyla öğrenme ilkelerini geliştirmişler ve bunu davranış terapisine uygulamışlardır.

Albert Ellis ve meslektaşları (1962; 1963; ve 1977) bilişsel psikoloji kavramlarıyla davranışçı psikoloji kavramlarını kaynaştırarak *bilişsel davranış terapisi* (cognitive behavior theraphy) adı altında bir yaklaşım geliştirmişlerdir. Bu son yaklaşım davranışçı psikologlarca sürekli eleştiriye uğradığı halde, bir terapi tekniği olarak yaygın bir biçimde uygulanır.

Resim 14.6
Albert Ellis.

Davranışın Tedavi Türleri

Bu kısımda en sık kullanılan ve üzerinde araştırma yapılan belli başlı davranış tedavi türlerini ana hatlarıyla göreceğiz. Bunların başında sistematik duyarsızlaştırma tekniği gelir.

Sistematik Duyarsızlaştırma

Sistematik duyarsızlaştırma (systematic desensitization) tekniği en sık fobilerin etkisini azaltma ya da ortadan kaldırmada kullanılır. İki önemli aşaması vardır: Önce bireye vücudunu bilinçli olarak nasıl gevşetip, rahat edebileceği öğretilir. İkinci aşamada, bireyde korku uyandıran durumların bir listesi yapılır ve en fazla korkulandan en az korkulan duruma göre bu liste bir sıralamaya konur. Tedavi, bireyin en az korktuğu, kaygılandığı durumu hayalinde canlandırıp, bu hayal kafasında canlıyken, kendini gevşetip, rahatlamayi başarmasıyla başlar ve listedeki daha korkutucu durumlar sırayla ele alınarak devam eder.

Listedeki bütün bu durumlarda birey gevşemesini becerebilince tedavi amacına ulaşmış sayılır. Bu tekniğin kurucusu olan Wolpe (1958) ölüm korkusu olan bir hastasından, korku uyandıran durumlar olarak şu listeyi elde etmiştir:

İlk kocasının tabuta konması
Bir ölünün mezara konması
Mezarın kazılmasını görmek
Genç birinin kalp hastalığından öldüğü haberini okumak
Mezarlık yakınından geçmek

Bir cenaze alayı görmek
Yaşlı birinin ölümünü gazeteden öğrenmek
Hastaneye gitmek
Hastane görmek
Bir cankurtaran arabası görmek

Sistematik duyarsızlaştırmanın fobileri tedavideki etkinliği araştırmalarla kanıtlanmıştır. Etkinliği açık olarak görülen bu tekniğin nasıl işlediği konusunda açıklık yoktur. Bir teknik olarak yaygın olarak kullanıldığı halde, psikologlar niçin etkin olduğu konusunda anlaşamazlar (Rimm ve Lefebvre, 1981).

Kendine Güvenli Davranış Eğitimi

Kendine güvenli davranış eğitimi (assertive behavior training) bazen sosyal beceriler geliştirme eğitimi olarak da adlandırılır. Bu eğitim, bireyin kişiler arası ilişkilerinde, kendi düşünce ve duygularını, kendine güvenli, fakat sosyal ortama uygun bir biçimde ifade etmesini amaçlar. Wolpe (1958, 1969, 1979) kendine güvenli bir biçimde davranan kişinin ilişkilerinde daha etkin olacağını ve bu nedenle sorunu daha az olan, daha doyumlu ilişkiler geliştireceğini ileri sürer. Ayrıca, yine Wolpe'ye göre, kendine güvenli biçimde davranan bireyin kaygısı daha az olacağından, kaygıdan kaynaklanan sorunlarla uğraşmaz.

Kendine güvenli davranış eğitiminin kullandığı temel teknik, belirli bir davranışın alıştırmalarla tekrar edilerek öğrenilmesidir. Kendine güvenli davranma sorunu olan kişi, başka bir deyişle danışan, terapiste hangi durumlarda kiminle ilişki halindeyken ne gibi sorunu olduğunu anlatır. Daha sonra terapistin önünde, bu sorunun ortaya çıktığı durumda nasıl davranacağını tekrar eder. Sanki birey sahnedeymiş gibi değişik davranış türlerini rol olarak ortaya koyar.

Her davranış türünden sonra terapist ve danışan o davranış türünün etkinliğini tartışır ve bu süreç, danışanın kendisine güven duyduğu ve içinde bulunan ortama uygun davranışı buluncaya kadar devam eder; danışan, bu davranışı tekrar ederek iyice öğrenir. Hayalinde o sosyal durumu yaratır, terapist diğer kişi rolünü benimser ve danışan, yeni öğrendiği kendine güvenli davranışı yapar. Birçok tekrardan sonra, danışan o durumda kendine güvenli davranışı otomatik olarak yapmaya başlar. Bu aşamada sorun çözülmüş kabul edilir ve tedaviye son verilir.

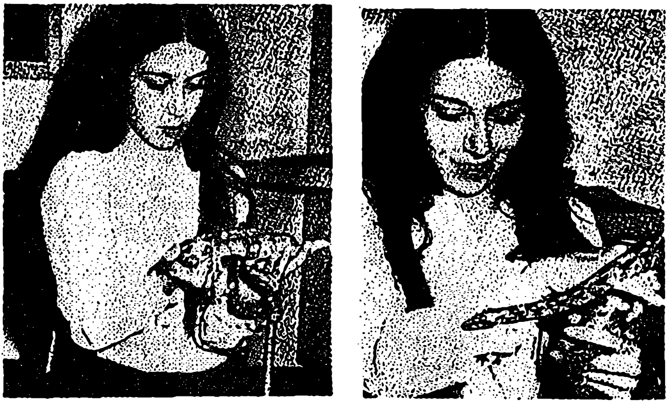
İlk bakışta yöntemin kolay olduğu izlenimi elde edilebilir, ancak gerçekte bu tekniğin uygulanması zordur. Her şeyden önce hangi davranışın *kendine güvenli bir davranış* olduğuna karar vermek oldukça zordur. Çünkü karar son derece öznel ve bireyseldir. Benlik bilinci zayıf olan, kendine değer vermeyen, daha doğrusu kendine güveni olamayan kişinin, kendine güveni varmış gibi davranması zordur. Ayrıca, hangi sosyal durumlarda, kiminle konuşurken, hangi davranışların uygun ve kabul edilebilen davranış olduğuna karar vermek duyarlı bir karar verme sürecini gerektirir. Bu duyarlılığı her terapist göstermeyebilir ve danışanı uygunsuz davranışa yöneltebilir.

Araştırmalar kendine güvenli davranım eğitiminin etkin olduğunu göstermiştir. Fakat etkinliğinin yanı sıra tekniğin sınırlı olduğu da ortaya çıkmıştır (Rimm ve Masters, 1979). Bir kişiyi belirli bir sosyal durumda kendine güvenli olmaya eğitmek, onun başka durumlarda kendine güvenli olmasını sağlamaz, eğitim ancak içinde yer aldığı özel duruma bağlıdır. Örneğin, eğitimden sonra, işyerinde üstüne karşı kendine güvenli biçimde davranmayı öğrenen banka memuresi, evde kocasına karşı güvenli davranamaz. Kocasına karşı güvenli davranmak için ayrıca yeni bir eğitime gerek vardır.

Örnek Göstererek Tedavi Yöntemleri

Albert Bandura ve meslektaşları insan öğrenmesinin büyük bir kısmının başkalarına bakıp, onları taklit ederek oluştuğunu ileri sürer. Bu nedenle, tedavi için başvuran kişiye öğretilecek davranışın örnek gösterilerek öğretilmesi gerektiğini önerirler. Örneğin, köpekten korkan çocukların, köpekten korkmayan diğer çocukların köpeklerle oynayışını seyrederek korkularından kurtulduğu gözlenmiştir (Bandura, Gruseç ve Menlove, 1967). Bireyin yalnız gözlediği değil, kendisinin de katıldığı örnek davranışlar daha da olumlu sonuçlar verir ve korkuların çoğu birkaç saat gibi bir zaman süresi içinde tedavi edilebilir. Aşağıda verilen örnek bunu açıklamaktadır:

> Yılandan korktuğunuzu ve bu korkudan kurtulmak istediğinizi düşünelim. Terapist kafes içine konmuş zehirsiz, zararsız bir yılana önce yaklaşır, bir süre kafesin yakınında durur, daha sonra kafesin kapısını açar, bir süre bekledikten sonra, kafesteki yılana dokunur ve daha sonra da yılanı eline alır ve odanın içinde dolaşır. Siz terapistin bu davranışlarını gözlediniz. Terapist şimdi sizinle birlikte aynı adımları tekrar edeceğini söyler ve siz terapistin yaptıklarına iştirak edersiniz. Daha sonra kendi



Resim 14.7. Önceleri yılandan korkan bu genç kadın, sistematik duyarsızlaştırma terapisinden sonra yılanlara rahatlıkla dokunabilecek hale gelmiştir.

başınıza terapistin gözü önünde aynı davranışları yaparsınız. Terapist, bu davranışları sizin kendi hızınızda ve en rahat ettiğiniz biçimde yapmanızı sağlar. Böyle bir terapiyle iki üç saat içinde korkunuzun üstesinden gelebilirsiniz (Bandura, Blanchard ve Ritter, 1969).

Bu örnekte uygulanan yöntem yüksek yerlerden ve sudan korkan kimseler üzerinde de başarıyla uygulanmıştır (Ritter, 1969; Hunziker, 1972).

Edimsel Koşullama Yöntemleri

Edimsel koşullama ilkeleri bireylerin istenmeyen davranışlarını bırakıp, istenen davranışları öğrenmelerinde, bir tedavi yöntemi olarak sık sık kullanılmıştır. Burada kullanılan ilkeler, esas itibariyle, daha önce 4. Bölüm'de incelemiş olduğumuz Skinner'in edimsel koşullama deneylerinde elde ettiği ilkelerin aynısıdır. İstenmeyen davranış (edim) ödüllendirilmez, ihmal edilir, istenen davranış ödüllendirilir. Şöyle bir örnek vererek edimsel koşullama yönteminin ilkelerini gösterebiliriz:

> Turgut üç yaşında bir erkek çocuğudur ve sürekli ağlayıp, bağırıp, etrafında ne varsa tekmeleyerek herkesi rahatsız etmektedir. Annesi bu davranışı nasıl düzelteceğini bilemez durumdadır ve yardım için Turgut'u psikoloğa getirmiştir. Psikolog çocuğun günlük yaşamını gözlediğinde şu mekanizmayı görür: Turgut uslu uslu oturduğu ve normal davrandığı zaman, kimse ona dikkat göstermemekte, ama bağırıp çağırıp, etrafa tekme savurmaya başlayınca, herkesin dikkati kendi üzerinde toplanmaktadır. Bu gözlemden sonra psikolog Turgut'un annesine şu yolu izlemesini söyler: "Turgut sakin sakin kendi başına oynadığı zaman, her 5 dakikada bir onun yakınına gel, konuş, saçını okşa ve ona ilgilendiği oyuncaklar ver. Tedavi ilerledikçe bu zamanı gittikçe yükselt, başka bir deyişle Turgut kendi başına oynarken her 10 dakikada, daha sonra her 15, veya 20 dakikada ona ilgi göstermeye başla. Çocuk ağlamaya, bağırmaya ve sağa sola saldırmaya başladığı zaman, daha önce hazırlanmış olan ve içinde hiçbir oyuncak bulunmayan ışıklı ve temiz bir odaya Turgut'u koy ve ağlaması, bağırması geçinceye kadar hiç ilgi gösterme. Ağlayarak yalvarsa dahi duymamazlıktan gel. Normal ses tonuyla konuşunca odaya git ve Turgut ağlamadan, sakin konuşurken onunla ilgilenmeye devam et, yine ağlamaya başlayınca odaya geri koy ve odadan çık. Bunu gece gündüz, her zaman uygula." Bu tür tedavi içine giren Turgut'un ağlama ve bağırma davranışı çok süratli biçimde değişecek ve ağlama davranışında azalma, sakin olma davranışında artma gözlenecektir.

Edimsel koşullama yöntemi aşağıdaki üç uygulamada belirgindir: Bunlar markayla ödülleme, kendini-denetleme ve biyobildirimdir. Şimdi bu teknikleri ana hatlarıyla kısaca gözden geçirelim.

"Markayla" (Jetonla) Ödülleme

Markayla bireylerin ödüllendirilmesine bazen "marka ekonomisi" (token economy) adı da verilir. Denetimi zor olan davranışlar, bir dereceye kadar bu yöntemle denetim altına alınabilir. Yöntem sık sık suç işleyen çocukların yerleştirildiği kurumlarda ve akıl hastanelerinde kullanılmıştır. Temel ilke iyi davranış için marka (jeton) verme, kötü davranış için markayı geri almadır.

Kazanılan markalar içinde bulunulan kurumun kantininden yiyecek, içecek alma, bilardo oynama, TV seyretme gibi diğer başka faaliyetler için kullanılabilir. Markayla ödüllendirilen davranışlar artar, verilen markaları geri alarak cezalandırılan davranışlar azalır (Salzinger, 1981).

Kendini-Denetim

Bireyin davranışının başkaları tarafından ödüllendirilmesi yerine, bireyin kendisinin vereceği ödüllemelerle denetim altına alınabileceği düşüncesi, bazı davranışçı psikoterapistler arasında gittikçe yaygınlaşan bir kanaattir. Bu akıma *kendini-denetim* (self-control) psikolojisi adı verilir (Mahoney ve Thoresen, 1974; Rimm ve Masters, 1979). Bireylerin kendi kendilerine verdikleri ödüllerle, istenilen davranışlar artar, istenmeyen davranışlar ortadan kalkar.

Kendini denetim yöntemi sigara içme, oburluk, kekeleme, fazla içki içme ve kötü çalışma alışkanlıklarını ortadan kaldırmada kullanılmıştır. Örneğin siz çalışma tarzınızdan memnun değilsiniz ve bu davranışınızı geliştirmek istiyorsunuz. Terapist sizinle oturup çalışma alışkanlıklarınızın hangilerinden memnun olmadığınızı tespit eder, gerçekçi ve makul bir plan içinde yeni çalışma tarzınızda gerekli davranışları size açıklar. Örneğin, önceleri çalışma ortamınızı hiç hazırlamadan hemen çalışmaya başladığınızı ve bu nedenle etrafınızdaki gürültü ve konuşmalardan sürekli rahatsız olduğunuzu düşünelim.

Terapist sizin olanaklarınız çerçevesinde nasıl sakin bir yer bulabileceğinizi ve adım adım bir düzeni izleyerek, istediğiniz amaca nasıl varabileceğinizi size gösterir. İstediğiniz amaç, anlayarak ve özet çıkararak her ay bir bilimsel kitap okumak olsun. Bu amaç gerçekleşince, terapist sizin kendi kendinizi ödüllendirmenizi ister. Örneğin, Bursa döner kebabını seviyorsunuz, ne var ki öğrenci olduğunuz için paranız yeterli değil, sık sık kebapçıya gidemiyorsunuz. Terapist, paranızı biriktirmenizi ve amacınızı gerçekleştirince, kebapçıya giderek kendinizi ödüllemenizi ister.

Bu tekniğin daha önceki edimsel koşullama tekniklerinden yegane farkı, hangi tür ödülü kullanacağınızı ve hangi davranışların ödüllendirileceğini, başkalarının yerine, sizin belirlemenizdir.

Biyobildirim (Biyolojik Geri-Bildirim)(*)

Biyobildirim (biyolojik geri-bildirim/biofeedback) gittikçe yaygınlaşan bir kendini-denetim yöntemi haline gelmektedir. Biyobildirim tekniğinde birey,

---

(*) "Biofeedback" kavramının karşılığı olarak Türkçe'de "biyodönüt" (Morgan, 1980) ve "biyolojik geri-bildirim" (Baltaş ve Baltaş, 1986) kullanılmıştır. İlki bana çok yabancı geldiği ve ikincisi de çok uzun olduğu için "biyobildirim" deyişini öneriyorum. İngilizce'deki ifadenin tam çevirisi olmamakla beraber, kavramın bilimsel anlamını karşıladığı kanaatındayım. "Biological communication" çok uzun olduğu için bu kavramı daha kısa olarak simgeleyen İngilizce "biofeedback" terimi kullanılmaktadır. "Biyobildirim" biyolojik sistem içinde yer alan iletişim sürecini temel anlamda ifade etmektedir.

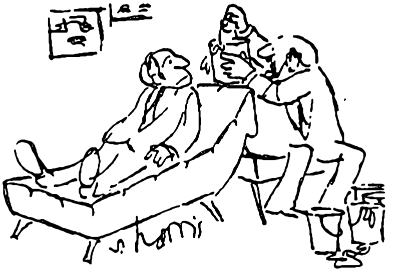
mekanizmasını bilmediği halde, kendi bedeninin işleyiş tarzını etkileyebilen bazı değişiklikleri yapabilir. Örneğin, bir kimsenin gerginlikten ileri gelen kronik başağrısı vardır. Bu kimse tedavi için psikoloğa gittiğinde psikolog hastanın alnına ve boynuna elektrotlar koyar ve böylece kaslarda gerilme ve gevşemeleri en ince ayrıntılarına kadar izler.

Aletler öyle ayarlanabilir ki, bireyin kasları gerginleşince yüksek bir düdük sesi duyulur. Birey kaslarını gevşetirse düdük sesi kesilir. Birey, alete bağlandıktan sonra, "düdük sesini kesecek ne gerekli ise onu yapması" istenir. Hemen hemen herkes kaslarını gevşetmeyi zamanla öğrenmiştir. Kas gerginliğini azaltan bir hayal, bir düşünce, bir duygu, bir gevşeme tekniği olabilir. Bu tekniği öğrenen kimseler daha sonra alete bağlanmadan, başları ağrıdığında, aynı tekniği başarıyla kullanırlar. Bu teknik migren, başağrısı, yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı ve sara nöbetlerinin tedavisinde etkin bir biçimde kullanılmıştır. (Bird, Cataldo ve Parker, 1981; Kallman ve Gilmore, 1981; Blanchard ve Epstein, 1978).

İtici Uyarıcılara Koşullama Yöntemi

İtici uyarıcılara koşullama yöntemi (aversive conditioning procedures), bırakması gerçekten zor olan alışkanlıklar söz konusu olduğunda, hasta ve terapistin birlikte verdikleri kararla uygulanır. Bu tür terapi bazı normaldışı cinsel alışkanlıklardan, sigara içmekten, oburluktan ve alkolden vazgeçmek isteyen kişiler üzerinde başarıyla kullanılmıştır (Adams, Tollison ve Carson, 1981; Janda ve Rimm, 1972; Craighead, Brownell ve Horan, 1981)

Teknik kötü alışkanlıkla acı veren itici bir uyarıcıyı aynı anda vermektir. Bu itici uyarıcı elektrik şoku olabilir, ya da verilen bir ilaç sonucu ortaya çıkan mide bulantısı ve kusma olabilir. Terapist, daha önce de belirttiğimiz gibi, böyle bir teknik uygulamadan önce, hastayla konuşur ve hastanın onayını aldıktan sonra bu tekniği uygular. Örnek olarak sigara içmeyi bırakmak isteyen bir kimseyi alalım. Bu kimse kendi isteminin gücüyle sigarayı bırakamaz. Terapist onun belirli bir hapı içmesini söyler ve hapı içtikten belirli bir süre sonra kişinin bol miktarda sigara içmesini ister.



Resim 14.8 "Bugün itici uyarıcılarla seni tedavi edeceğim. Her ahmak sözünden hemen sonra kafandan aşağı bir kova soğuk su dökeceğim."

Kişinin kanındaki ilaç, sigaradaki nikotinle karışınca onun midesini bulandırırır ve ağrı vererek sürekli kusturur. Bu tekniğin bir süre uygulanmasından sonra kişi sigarayı görünce midesi bulanmaya başlar ve zamanla, sigara içme arzusu yerine, sigaradan hoşlanmama duygusu yer etmeye başlar. Psikologlar böyle acı veren teknikleri zor durumda kalmadıkça kullanmazlar. Daha az acı veren etkin başka yöntemler varsa, onların kullanılmasına öncelik verirler.

Bilişsel Davranış Terapisi

Albert Ellis (1962; 1973; Ellis ve Grieger, 1977) *bilişsel davranış terapistinin* (cognitive behavior theraphy) kurucusudur. Ellis şu temel varsayımdan hareket eder: Bireyin içinden kendi kendine söylediği düşünceler, onun kendisini nasıl hissettiğini ve o durum içinde nasıl davranacağını önemli ölçüde etkiler. Bu temel anlayış, bilişsel davranış terapisini kullanan psikologlarca kabul edilmektedir.

Bilişsel davranış terapisini uygulayan terapistin iki temel amacı vardır: (1) Bireyin o durumda kendisiyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini öğrenmek ve (2) bu olumsuz düşüncelerden onu vazgeçirip, daha olumlu düşünceleri onların yerine koymak. Olumsuz düşünceler bireyin benlik-değerini azaltıcı düşüncelerdir. Örneğin, bir erkek "İyi para kazanamazsam, karımın istediklerini satın alamazsam, o zaman ben değersiz bir insanım demektir" düşüncesini sürekli kafasında tekrar eder.

Ellis, kendisine gelen böyle bir danışanın bu düşüncesini bulup keşfeder ve daha sonra onunla bu düşünceyi tartışarak yanlış olduğunu gösterir. "Bir insanın değerli veya değersiz olduğunu onun ne kadar para kazandığı ve karısının isteklerini ne kadar yerine getirdiği belirlemez. Bir insanın değerli biri olup olmadığını belirleyen başka faktörler vardır. Örneğin, bu insan dürüst bir insan mı? İçtenlikle yardım etmek isteyen bir insan mı? Görevlerini kendi yetenekleri içinde samimiyetle en iyi şekilde yapmaya çalışan sorumlu bir insan mı?"

Psikoterapistle yaptığı bu tartışmalardan sonra danışan, kendisiyle ilgili daha önceki olumsuz düşüncesini değiştirebilir ve "Ben elinden geldiğince çalışan, dürüst, samimi, sorumlu bir insanım" düşüncesini benlik bilincinin temeli olarak alabilir. Bu aşamada kişinin kaygısı ve davranış sorunu ortadan kalkar.

Daha önce 13. Bölüm'de duygusal çöküntü içinde olan kimselerin kendi değerlerini düşürücü bir tutum içinde olduklarını söylemiştik. Aaron Beck ve meslektaşları duygusal çöküntü içinde olan kimseler üzerine ayrıntılı araştırmalar yapmışlar ve Ellis'in kullandığı yönteme benzer bir terapi yöntemini hastalar üzerinde başarıyla uygulamışlardır (Beck, 1967 Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

Meichanbaum (1969, 1977) hiç düşünmeden iç dürtüleriyle hareket eden (impulsive) çocuklar üzerinde araştırma yapmış ve onların düşünce yapılarını incelemiştir. Meichanbaum'un bulgularına göre iç dürtüleriyle hareket eden çocuklara önlerinde çözüm bekleyen soruya dönük düşünceleri kafalarından tekrar etmeleri öğretilirse, onların başarı dereceleri yükselir. Bu düşünceler "şimdi yalnız önümdeki soruyla ilgileneceğim, başka hiçbir şeye dikkat etmeyeceğim, bu soruyu çözeceğim." ya da "daha önce yaptığım hataları tekrar etmeyeceğim ve bu nedenle soruyu çözeceğim" gibi düşüncelerdir.

Bandura ve meslektaşları (Bandura, Adams, Hardy ve Howells, 1980) bireyin kendisiyle ilgili düşüncelerinin onun davranışını nasıl etkilediğiyle ilgili *yeterli-benlik* (self-efficacy) adı altında bir kuram geliştirmişlerdir. Bu kurama göre, herhangi bir durumda birey, o durumun gereklerini yerine getirmekte kendini yetersiz görürse, korku ve kaygı içine girer. Birey, içinde bulunduğu durumun gereklerini yerine getirmekte yeterli yetenek ve becerilere sahip olduğuna inanırsa, herhangi bir korku ve kaygı geliştirmez.

Araştırmacıların vurguladıkları nokta, kendine güvenen ve yeterli beceri ve yeteneğe sahip olduğunu düşünen bireyin, enerjisini kaygı ve korkuya harcamayacağı için, içinde bulunduğu durumda başarılı olacağıdır. Bu nedenle birey, içinde bulunduğu ortamla ilişki kurmada, kendi yeteneklerini ve becerilerini geliştirdiğine inandığı her türlü terapiden fayda görür.

Bilişsel davranış terapisi, davranışçı psikologlar arasında sürekli tartışılan bir konudur. Düşüncenin uyumsuz davranışa yol açtığı temel varsayımını kabul etmeyen davranışçı psikologlar (Wolpe, 1981, Ullmann, 1981) düşünce gibi görülüp ölçülemeyen bir değişken yerine, edimsel koşullanmanın laboratuvar koşullarında denenmiş bilimsel kavramların kullanılmasını yeğler. Öte yandan Ellis, Beck, Meichanbaum ve Bandura gibi psikologlar bireyin düşüncelerinin ve düşünüş tarzının, onun içinde bulunduğu çevreye nasıl tepkide bulunacağını belirlediğini ileri sürerler.

Bu tartışma psikolojinin tarihi içinde kendini sürekli gösterir. Tartışmanın temelinde psikoloğun "insanın ne olduğunu" tanımlaması yatar. İnsan, "davranışları tümüyle çevresel koşulları tarafından belirlenen bir varlık" olarak kabul edilirse, insanın iç dünyasını anlamaya gerek yoktur. Öte yandan insan, "duygu, düşünce ve dürtülerin davranışının belirlenmesinde önemli rol oynadığı bir varlık" olarak kabul edilirse, o zaman kişinin iç dünyasını anlamak önem kazanır. İnsanın doğasının tanımı ise felsefi bir yaklaşım konusudur. Bu nedenle psikologlar, bilişsel davranış terapisi konusundaki tartışmayı, hiçbir uzlaşma veya anlaşmaya varmadan, uzun süre devam ettireceklerdir.

Degerlendirme : Her terapi yaklaşımında olduğu gibi davranışçı terapi yaklaşımında da taraftar olan ve olmayan psikologlar vardır. Davranışçı terapiyi tutanlar, terapinin olumlu yönleri olarak şu yönleri ileri sürerler: Kullanılan kavramlar bilimsel olarak denenmiş, nesnel olarak tanımlanmış ve kullanılan yöntemler gözlenebilen, ölçülebilen yöntemlerdir. Başka bir deyişle, davranışçı psikoloji bilimsel bir yöntem kullanır. Terapi son derece özel bir amaca yönelir ve kısa bir süre içinde amacını gerçekleştirir; uzun zaman almaz ve pahalı değildir. Terapinin faydalı olup olmadığını saptamak kolaydır, hiçbir şey belirsiz bırakılmamıştır.

Öte yandan terapinin sınırlarını ve kısıtlılığını göstermek isteyen diğer psikologlar şu eleştirileri ileri sürerler: Davranışçı terapinin kullandığı tekniklerin altında yatan süreçler anlaşılmış değildir, neyin niçin tedavi edildiği bilinmemektedir. Ayrıca kritikler, davranış terapisinin ancak basit sorunlarda yararlı olduğunu, karmaşık duygu ve düşünceleri kapsayan sorunlarla ilgilenmediğini ifade etmişlerdir. Bazı kritikler de, davranışçı terapinin insan duygu ve düşüncesini, insan algılama ve seçim süreçlerini önemsemeyen, son derece mekanik bir anlayış üzerine kurulduğunu ileri sürerler. İnsanları, kafese konmuş bir farenin durumuna soktuktan sonra, onların davranışlarında bazı değişiklikler yapabilmenin insanın doğasına yakışmadığını ve hasta için temelde sağlıksız olduğunu savunurlar.

Bu son nokta, başka bir deyişle insan davranışlarını sıkı denetim altına alınmış çevresel koşullarda terapiye sokma, davranışçıları rahatsız etmez. Onlar, bireyin istese de, istemese de sürekli çevrenin denetimi altında olduğunu varsaydıklarından, kendilerinin yeni birşey yapmadıklarına inanırlar. Yapılan, çevresel uyarıcılara tepki olarak kişinin daha önce öğrendiği uyumsuz davranışların yerine, yeniden öğrenme yoluyla, uyumlu yeni davranışların konmasıdır. Gördüğünüz gibi, yukarıda tartıştığımız "İnsan nedir?" sorusuna verilen farklı cevaplar, son tartışmanın altında kendini gösterir. Davranışçı terapist, "Biz nasıl olsa sürekli çevre tarafından kontrol ediliyoruz, terapist bunu daha bilinçli yapıyor, arada hiç fark yok!" derken, kritikler, "İnsan fare değildir, kullandığın terapi onun duygu, düşünce ve seçim özgürlüğünü hesaba katmalıdır!" der.

2. ÜÇ TEMEL PSİKOLOJİK YAKLAŞIMIN KARŞILAŞTIRILMASI

Bu bölümde yukarıda incelediğiniz psikoanalitik, varoluşçu-insancıl ve davranışçı yaklaşımları önemli temel boyutlarda birbirleriyle karşılaştıracağız. Tablo 14.1 bu karşılaştırmayı özet olarak vermektedir. Tabloda her grubun içindeki görüş farklılıkları belirtilmemekte, genel bir görünüm içinde karşılaştırma yapılmaktadır. Örneğin, psikoanalitik görüşün farklı yaklaşımları olmasına rağmen, burada hepsi bir kategori içinde gösterilmiştir. Aynı kategorileme varoluşçu-insancıl ve davranışçı yaklaşımlar için de söz konusudur.

Tablo 14.1. Temel Psikolojik Yaklaşımların Birbirleriyle Karşılaştırılması

KARŞILAŞTIRMA BOYUTU	PSİKOANALİTİK	VAROLUŞÇU-İNSANCIL	DAVRANIŞÇI
Biyolojik faktörlerin (anatomi, kalıtım, hormonlar) önemi	Kuvvetli	Zayıf, orta kuvvette	Zayıf, orta kuvette
*Seçme özgürlüğü/ Determinizm**	Çok deterministik	Özgür seçim	Çok deterministik
Çocukluk yaşantısının önemi	Çok önemli	Zayıf, orta kuvvette	Zayıf
"Şimdi ve burada"nın önemi	Zayıf, orta kuvvette	Çok önemli	Orta kuvvetli
Hastalığı iyi etme/ Kişiyi geliştirme	Hastayı iyi etme	Kişiyi geliştirme	Öğrenme anlamında gelişme

(*) Determinizm (determinism) doğadaki her olayın bir nedeni olduğunu, bütün olayların mekanik bir biçimde nedensel diziler içinde açıklanabileceğini kabul eden düşünüş biçimine verilen addır. Deterministik tabiri, determinizm görüşünü kabul eden kişi ya da kuramlar için kullanılır.

"Bu terapilerden en etkin olanı hangisidir?" sorusuna cevap vermek için şöyle bir yol izleyebiliriz: Önce bir davranışsal sorun seçeriz; bu davranış bozukluğunu tedavi eden değişik yaklaşımları karşılaştırırız; hangisi davranış sorunu gösteren kişilere daha yardımcı olabiliyorsa, onu en etkin yaklaşım olarak seçeriz.

Bu yaklaşımın karşımıza çıkardığı ilk sorun şudur: Her yaklaşım "tedaviyi" farklı biçimde tanımlar. Bir örnek vererek açıklayalım. Toplum karşısında konuşmaktan korkan birini ele alalım. Psikoanalist için bu kişinin korkusu, muhtemelen Ödipüs kompleksinin çözüme ulaşamamasından kaynaklanan bir kaygıyı ifade eder. Bu nedenle, psikoanalist, hastanın iyileşmesini bilinçaltındaki çatışmada azalma olarak tanımlar. Psikoanalist, bilinçaltındaki çatışmanın azalıp azalmadığını, geniş ve derinlemesine mülakat, rüyaların yorumu ve Rorschach gibi hastanın iç dünyasını yansıtan testlerden anlar.

Öte yandan, varoluşçu-insancıl yaklaşımı kullanan bir psikolog, bireyin toplum karşısındaki korkusunun, onun kendine-güvensizlik duygusundan kaynaklandığını düşünür ve bu nedenle, kişinin benlik bilinci üzerinde durur. Benlik bilincindeki ilerleme ve gelişme kâğıt kalem kullanarak verilen testlerle ölçülür.

Bunların yanı sıra, davranışçı psikolog toplum karşısında konuşmaktan korkma davranışının kendisini sorun olarak alır ve bu nedenle, toplum karşısında konuşma davranışında terapi sonucu görülen gelişmeyi ve bireyin toplum karşısında konuşurken kaygısının azaldığına dair kendisinin ifadesini ölçü olarak kullanır.

Her üç yaklaşıma uygulanabilen bir karara varabilmemiz için ölçülen "gelişmenin" her üç yaklaşım tarafından kabul edilmesi gerekir. Böyle bir ölçü geliştirme çabasına henüz girilmemiştir. Ayrıca, her yaklaşım, gerçek tedavinin olabilmesi için, farklı terapi süreleri önerir. Psikoanaliz gerçek iyileşmenin iki-üç yıllık yoğun bir psikoterapiden sonra kendini göstereceğine inanırken, davranışçı iki-üç ayda sorunun çözüleceğini düşünür. Tedavinin sonuçlarını üç ay sonra araştırırsak, psikoanalistin beklediği gerçek gelişmeyi göremeyeceğiz demektir.

Bütün zorluklara rağmen bazı psikologlar değişik terapi tekniklerinin ne kadar etkin olduğunu bulmak için araştırma yapmışlardır (Di Loreto, 1971; Rimm, 1976). Araştırma bulguları, yukarıda sözünü ettiğimiz nedenlerden dolayı, kesin bir sonuca götürememiştir. Bu nedenle, psikoterapiye gereksinme duyan bir kişiye, "şu tür psikoterapi senin için iyidir" diyebilecek durumda değiliz.

Eklektik Yaklaşım

Şimdiye kadarki tartışmalarımızda psikoterapinin psikoanalitik, varoluşçu-insancıl ve davranışçı olmak üzere üç temel yaklaşımını gözden geçirdik. Terapistlerle konuşma olanağınız olsa ve onlara "Hangi psikoterapi yaklaşımını uyguluyorsunuz?" sorusunu yöneltseniz, büyük bir çoğunluğu "Ben belirli bir yönteme bağlı değilim, her yaklaşımdan faydalanırım." biçiminde cevaplar. Bu cevap, eklektik bir yaklaşımı gösterir. Eklektik yaklaşımı uygulayan psikologlar, her yaklaşımdan, tedavi olan kişinin davranış sorununun türüne göre, gerektiğince yararlanmak isterler. Onlar terapi yöntemini değil, tedavi olan kişinin gereksinmesini ön planda tutarlar.

Eklektik tutumu benimsemeyen, belirli bir terapi yöntemini uygulayan psikoterapistler kendilerini şu biçimde savunurlar: "Belirli bir terapi yöntemini gereğince öğrenme büyük bir zaman yatırımı ister. Bir terapist ancak bir yöntemde yeterli derecede beceri kazanabilir, değişik terapi yöntemlerinde aynı derecede uzmanlaşmak olanaksızdır. Eklektik yolu seçen terapistler, iyice bilmedikleri, anlamadıkları yöntemleri hastalarına uygulamak durumunda kalırlar ve bu hasta için yararlı sonuç vermeyebilir." Böyle tartışmalar olmasına rağmen çoğu terapist eklektik yolu izlemektedir.

Grup Tedavisi

Psikoterapide son otuz yılda görülen en önemli gelişme grup tedavisi alanında olmuştur. 1950'lerden önce psikoanalitik yaklaşımın grup yapısına uydurulmuş bir türü, sık olmasa da, kullanılırdı. Moreno'nun (1934) ortaya koyduğu *psikodrama* (psychodrama) yöntemi grup için de kullanıldı. Psikodrama, bireylerin kendileri için önemli duygusal tonu olan yaşantıları, grup içinde sahnelemesine denir. Böylece, bireyin bu duygusal olayın altında yatan nedenler hakkında bir içgörü kazanabileceği varsayılır. Bugün grup terapisi denildiğinde, grup içinde yer alan her tür terapi anlaşılır. Grup terapisinin değişik türleri vardır, en yaygın olarak bilinenleri şunlardır: Psikoanalitik terapi, danışan merkezli terapi, Gestalt terapi, T-grupları, etkileşim grupları (encounter groups), davranış terapisi.

Yalom (1970) grup terapisinin temelinde yatan ve bu tür terapiyi yaygınlaştıran nedenleri şu şekilde sıralar:

(1) Grup terapisine katılan bireyler, yalnız kendilerinin değil birçok kimsenin sorunları olduğunu anlayarak, kendi sorunlarına doğal bir olay olarak bakma olanağına ulaşırlar.

(2) Grup üyeleri birbirlerine yardımcı olarak, kendi aile ve günlük toplum ortamında bulamadıkları desteği ve yakınlığı sağlarlar.

(3) Bireyler birbirlerine güvenmeyi başarırlar ve bu güven duygusuna dayalı açık iletişim kurarak, birbirlerini nasıl etkilediklerini öğrenirler ve yeni sosyal davranış becerileri kazanırlar.

(4) Günlük yaşam sorunlarının getirdiği gerginlik ve stresi paylaşabilecekleri bir destek ortamı oluştururlar.

Grup terapisine yön veren psikoterapik yaklaşım türüne bağlı olarak yukarıdaki nedenlerden biri diğerlerine kıyasla daha büyük bir ağırlık taşıyabilir. Örneğin, psikoanalitik yaklaşım, grubu "aile" olarak tanımlayıp, bilinçltına itilmiş duyguları ve kaygıları bilinç düzeyine çıkarmaya öncelik verir. aroluşçu-insancıl yaklaşım, grup içinde yaşantıların paylaşılması, bireylen birbirine destek olarak onların benlik-değerlerini yüceltmelerine önem ve-

Resim 14.9 Karşılıklı güven doğduktan sonra, gruba katılanlar kendilerini rahatsız eden sorunları paylaşırlar ve diğerlerinden destek ve sevgi görürler.

rır. Davranışçı yaklaşım belirli davranış modellerini, özellikle sosyal ilişki kurma becerilerini vurgular.

Amerika'da grup terapisinin yaygınlaşmasının en önemli nedenlerinden biri parasaldır. Bireysel terapi gerçekten pahalıdır ve herkesin kolayca ulaşabileceği sınırın üstündedir. Öte yandan grup terapisi çoğu kişinin ödeyebileceği sınırlar içindedir.

Kurt Lewin tanınmış bir sosyal psikologdur ve küçük grupların işleyişiyle ilgili kendi kuramını deneysel olarak gözleyebilmek için öğrencileriyle eğitim grupları (Training groups, daha sonra kısaltılarak *T-Grubu* adını almıştır) kurmuştur. Bu T-Grubu kavramı, kaynağı psikoterapik olmasa dahi, daha sonra psikoterapi gruplarının temelini oluşturmuştur.

Bu gruplar bazen *etkileşim grupları* (encounter groups) adını alır ve bireylerin diğer kişilerle kurdukları iletişimin türüne ve yapısına önem verir. Bazı gruplar *duyarlık kazandırma* amacını taşır (sensitivity groups) ve grup üyelerinin davranışlarının belirli yönlerine dikkati çekerek onların bu yönlerde daha duyarlı olmasını amaçlar. Bu gruplar değişik yöntemler kullanabilirler: Grup yöneticisinin eğilimine bağlı olarak kimi Gestalt, kimi varoluşçu-insancıl, kimi psikodrama ağırlıklı olabilir. Gruplar her hafta iki-üç saat toplanarak üç-dört ay devam edebilir veya bazen bir hafta sonunda 24 saat sürerek yoğunlaştırılabilir.

Lieberman, Yalom ve Miles (1973) yaptıkları araştırmada grup yaşantısının bireylere yararlı ya da zararlı olabileceğini göstermiştir. Grubun yöneticisinin eğitilmiş ve gerekli grup yönetim becerilerine sahip olması, grup yaşantısının faydalı veya zararlı olmasını belirleyen en önemli nedendir. Bazı grup üyelerinin psikolojik yapısı son derece duyarlı, zayıf strese dayanıksızdır.

Grup yöneticisi iyi eğitilmişse, bu kişilerin grup içinde fazla baskı altına alınmasını önleyebilir.

Okuyucuya burada yapılan uyarı şudur: Herhangi bir grup etkileşimine kişisel gelişim ya da psikoterapi amacıyla girmeden önce, sizin grubunuzu yönetecek kişinin eğitim ve mesleksel yetişimiyle ilgili bilgiler edinin ve daha sonra gruba katılıp katılmamaya karar verin.

Davranışçıların en sık kullandığı grup *kendine güvenli davranış eğitim gruplarıdır* (group assertive training). Kendine güvenli davranışı öğrenmek ve kendi günlük yaşamında kullanmak isteyen birey bu tür gruplardan, tek başına terapiye girmekten daha fazla yararlanır. Grup üyeleri birbirlerine hem destekleyici, hem de yapıcı eleştiriler sunar.

Toplumsal Akıl Sağlığı Yaklaşımı

Grup terapisi, bireysel terapiden bir ayrılma noktasına işaret eder. Bireysel terapiden yapı ve anlayış yönünden büyük ölçüde ayrılan bir başka yaklaşım da *toplumsal akıl sağlığı yaklaşımıdır* (community mental health approach). Geleneksel olarak belirli bir davranış sorunu olan kişi bir terapiste gider; bu terapist psikiyatrist, psikolog veya sosyal hizmet uzmanı olabilir. Kişinin sorunu onun toplum içinde normal yaşantısını etkileyecek düzeyde ise, birey akıl hastanesinde gözlem altına alınır ve burada tedavisine devam edilir.

Toplumsal akıl sağlığı yaklaşımı, akıl hastalığını yalnız bireye ait bir olay olarak görmez. Bu yaklaşıma göre bireyin psikolojik sorunu, onun içinde yaşadığı toplumla etkileşimi sonucunda ortaya çıkar ve bu nedenle sorun, toplumdan yalıtılmış olarak ele alınmamalıdır.

Önlem (prevention) toplumsal akıl sağlığı yaklaşımının üzerinde önemle durduğu kavramdır. Birey davranış bozukluğu göstermeden kendine ulaşılmalıdır.

Bu amaca ulaşabilmek için toplumun, örneğin bir mahallenin, belirgin yerlerine kolayca ulaşılabilecek bilgi ve beceri merkezleri kurulur ve o toplum üyelerine gazete, radyo, TV yoluyla bu merkezlerin nasıl çalıştığı konusunda bilgi verilir. Bu merkezlerde, kısa eğitimden geçmiş yarıprofesyonel (paraprofessional) kimseler kullanılır. Örneğin, sürekli karamsarlık içinde olan ve sık sık intiharı düşünen kişi, terapi için para harcama kaygısına kapılmadan bu merkezlere telefon edip yardım isteyebilir.

Resim 14.10 Resimde görüldüğü gibi, hastanelerden çıkarılan bazı hastalar kendilerine bakamazlar ve bu nedenle sokakta bakımsız kalabilirler.

Bilgi ve yardım merkezlerinin yanı sıra, *tedaviden sonra bakım* (aftercare) ocakları da vardır. Bu ocaklar, hastaneye yatırılacak kadar ağır hasta olmayan, artık kendi kendine bakabilecek durumda olan kimselerin geçici olarak kalabilecekleri yerleri oluşturur. Hastalıktan sağlığa geçiş döneminde bireyin gereksinmeleri ve yeniden topluma uyum zorlukları burada karşılanır; amaç, bireyin toplum içinde kendi kendine bakabilecek düzeye gelmesidir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde 1950'lerde hastanelerde 600.000 civarında akıl hastası kalırdı. Toplumsal akıl sağlığı akımının da etkisiyle bugün akıl hastanelerindeki hasta sayısı 200.000 civarındadır. Hastanelerdeki hasta sayısının bu kadar düşmesinin iki temel nedeni vardır: Bunlardan biri, yukarıda da belirttiğimiz gibi toplumsal akıl sağlığı, diğeri de psikolojik ilaçların geliştirilmiş olmasıdır. Toplum, bireylerinin akıl sağlığıyla ilgili daha fazla sorumluluk almaya başlamış, okullarda ve diğer merkezlerde halkı aydınlatıcı faaliyetlere önem vermiştir. Öte yandan, ilaçların gelişmesi, daha önce kendi başına günlük yaşamını sürdüremeyen, bu nedenle akıl hastanelerinde gözlem altında tutulması gereken bireylerin hastane dışında topluma daha rahatlıkla uyum yapabilmesine olanak sağlamıştır. Aşağıda, davranış sorunlarının tedavisine biyolojik yaklaşımı anlatırken bu ilaçları da gözden geçireceğiz.

3. BİYOLOJİK YAKLAŞIMLAR

Biyolojik yaklaşım, insan davranışlarının bozukluğunu biyolojik temelde tedaviyi amaçlar. Bu amaçla ya ilaç, ya da elektrik şoku kullanır. Biyolojik yaklaşımı tek başına kullanan psikiyatristlerin sayısı günümüzde azalmıştır. Psikologlar, tıp okulu mezunu olmadıkları için ilaç reçetesi yazmaları yasal olarak olanaklı değildir ve bu nedenle ilaca gereksinmesi olan bir hastayla karşılaştıkları zaman, bu hastayı bir psikiyatriste gönderirler. Birçok psikiyatrist ilaçla birlikte psikoterapi de uygular. Genellikle ilaç, aşırı derecede karamsarlığa gömülmüş veya büyük bedensel ızdırap çeken kişilere, onları psikoterapiye hazırlamak amacıyla verilir.

İlaç tedavisinden söz etmeden önce ilaçların nasıl isimlendirildiğinden kısaca söz edelim. Bir ilaç üç biçimde isimlendirilebilir: (1) Kimyasal yapısı, (2) içinde bulunduğu grup ve (3) ilacı yapan firmanın verdiği isim. Aspirini örnek alarak bu üç kategoriyi açıklayalım. Kimyasal olarak *acetylsalicylic* asit olarak bilinir. Grup ismi aspirindir. Firmalardan en yaygın olarak bilineni Bayer'dir. Aşağıdaki açıkmalarda genellikle ilacın kimyasal ismi kullanılır.

İlaçla Tedavi

İlaçları üç grupta toplayarak kısaca gözden geçireceğiz: (1) Antipsikotik ilaçlar, (2) duygusal çöküntü ve mani hallerinin tedavisinde kullanılan ilaçlar ve (3) kaygı ilaçları, gevşeticiler ve hipnoz ilaçları. Antipsikotik ilaçlarla incelememize başlayalım.

(1) *Antipsikotik İlaçlar* : Bu ilaçlar esas itibarıyle şizofrenilerde kullanılır. Bu ilaçların değişik türleri vardır, fakat en eskisi ve en iyi bilineni *phenothiazin*'dir. Laboratuvarda denetimli koşullar altında yapılan deneyler bu ilacın hastalar üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymuştur (Hogarthy ve Ullrich, 1977).

Phenothiazin'ler saldırganlığı ve aşırı uyarılmayı ortadan kaldırır ve hastayla hasta bakıcısı arasında ilişkiyi büyük ölçüde kolaylaştırır. Bu ilaç sanrı (delusion) ve varsanıları (hallucination) büyük ölçüde azaltır. Bu ilaç sayesinde, çok sayıda hasta hastaneden çıkmış, toplum içinde normale oldukça yakın bir yaşam sürdürebilmiştir. Hastaların bu ilacı sürekli alması gerekir. Bazı hastaların "Artık iyileştim, ilaç almasam da olur" biçiminde düşünmeleri, onların yeniden hastaneye dönmelerine yol açmıştır.

Bu noktada okuyucuyu şu yönlerden uyarmak gereğini duyuyoruz: (a) Bu ilaç bütün şizofreni türleri için aynı derecede etkili değildir, bu nedenle hastanede kalan akıl hastalarının çoğunluğunu yine de şizofrenikler oluşturur; (b) phenothiazin bir tutkunluk ve ilaca düşkünlük duygusu yaratmaz ama, diğer yan etkileri vardır. Yan etkilerinden en belli başlıları kan basıncının düşmesi, nöbetlerin başlaması ve kassal koordinasyonun bozulmasıdır.

(2) *Duygusal Çöküntü ve Mani Hallerinin Tedavisinde Kullanılan İlaçlar*: Bu durumlarda iki grup ilaç kullanılır: *Trisiklik'ler* ve *monoamino oksidaz* (MAO) ket-vurucuları (inhibitors). MAO ket-vurucuları son derece dikkatli bir gıda rejimi izlemeyi gerektirdiğinden, trisiklik grubundaki ilaçlar daha sık kullanılır.

Antidepressant ilaçlar duygusal çöküntü içinde olan kişilerin günlük normal yaşama dönmelerine yardımcı olmuştur. Bu kişiler hastanelerde kalacakları yerde, artık kendi evlerinde kalır ve bazı uğraşılarda bulunurlar. İlacın etkisi kendisini yavaş gösterir, bazen bir ay geçer. Duygusal çöküntü içinde olan bireyler genellikle intihar eğilimi içinde olduklarından, bu süre içinde bireylerin hastanede gözlem altında bulunması gerekir.

Hem duygusal çöküntü hem de duygusal coşku gösteren hastalar için kullanılan ilaç *lityum karbonat*'tır. Hastalardan yüzde sekseni bu ilaca olumlu tepkide bulunmuşlardır. İlacın sürekli kullanılması hastalığı tamamen ortadan kaldırmaz, ancak çöküntü ya da coşku hallerinin ortaya çıkışının frekansını azaltır ve ortaya çıkan haller daha kısa süreli olur. Coşku hallerinde bulunan kişileri bu ilacı almaya başlatmak zordur, çünkü bu kişiler kendilerini o kadar mutlu, o kadar yeterli ve yetenekli görürler ki, ilaç alarak bu durumun kaybolmasını istemezler.

Lityum karbonat ilacını alan kimselerin kanındaki lityum miktarının sürekli gözlem altında tutulması gerekir. Lityum'un kandaki düzeyi yükselirse son derece ciddi yan etkileri ortaya çıkar: Sürekli baş dönmesi, bulantı ve ishal yapar, daha yüksek düzeylerde ölüme yol açar. Doktorun dediği miktarın üstünde ilaç alarak bir an önce iyileşmek isteyen hastaların birçoğu yaşamlarını kaybetmiştir.

Hatırlayacağınız gibi beyinde birçok sinirsel aktarıcıların varlığından söz etmiştik. Bu sinirsel aktarıcıların biri *norepinefrin*'dir. Trisiklik, MAO ket vurucuları ve lityum ilacının norepinefrin düzeyinde değişiklik yaparak beyni etkilediği kabul edilmektedir.

(3) Kaygı Azaltan İlaçlar : Gevşeticiler ve Hipnotikler : Bu grup içine giren ilaçların etkilerini birbirlerinden ayırt etmek zordur. İlacı veren hekimin kişisel kanaati hangi ilacın kaygı giderici ve hangi ilacın rahatlatıcı olarak verileceğini saptar. Kaygı giderici ilaçlar olarak en çok Librium, Valium ve Equanol kullanılır. Önceleri bu ilaçların herkes tarafından rahatlıkla kullanılacağı düşünülmüştü, şimdi bu kanaat ortadan kalkmıştır. Birçok kimse bu ilaçları alkollü içkiyle birlikte kullanmış ve bu nedenle yaşamlarını kaybetmişlerdir.

Gevşeticiler ve rahatlatıcılar, barbitüratlar adı verilen bir grup ilacı temsil eder. Bireylerin uykuya daha rahatlıkla gitmesi, bazı hallerde kaygı düzeylerinin azaltılması için kullanılır. İç rahatlığı, gönül huzuru duygusu yerine insanı gevşeterek uykulu yapar. İlacı sürekli kullananlar aynı sonucu alabilmek için gittikçe artan miktarlarda ilaç kullanmak zorundadırlar. Bu durum tehlikelidir, çünkü barbitüratlar son derece alışkanlık yapan bir ilaç grubudur. Fazla dozajdan ve ilaçla birlikte alkollü içki kullanmaktan çoğu kimse yaşamını yitirmiştir.

Hipnotikler grubuna giren ilaçlar gerçekte insanları hipnoz etmez, insanları uyuşuk yapar ve uyku getirir. Barbitüratlar grubuna giren ilaçlarda olduğu gibi, hipnotik ilaçlar da tutkunluğa yol açar ve yüksek dozda, veya alkollü içkilerle birlikte kullanıldığında genellikle koma ve ölüme götürür.

Bedensel Tedavi

Bedene uygulanan biyolojik tedavileri iki grupta toplayabiliriz: (1) Elektrokonvulsif terapi ve (2) psikolojik ameliyat (psikocerrahi). İlkinin hemen hemen hiçbir bilimsel temeli yoktur. İkincisi beyin anatomisindeki bilgilerin ilerlemesine dayanılarak ortaya atılmıştır.

(1) *Elektrokonvulsif Terapi* : Beyinde, saralı kimselerin nöbet hallerindeki durum yaratılırsa, şizofrenik hastaların iyileşeceği kanaati psikiyatristler arasında bir ara yaygındı. Bu kanaatin temelinde şöyle yanlış bir gözlem bulunur: Sara nöbeti gösteren kişilerde şizofreni hastalığı gözlenmez. Demek ki, sara nöbeti anında beyinde oluşan sinirsel süreçler şizofreninin ortaya çıkmasını engellemektedir. Bu gözlem ve bu gözleme dayanılarak yapılan akıl yürütme gerçeğe uymadığı ve bilimsel hiçbir temeli olmadığı halde, şok tedavisinin altında yatan temel nedendir.

Önceleri insülin şokuyla nöbet halleri yaratılmış, daha sonra uygulaması daha kolay ve az zaman alan elektrik şoku yaygın hale gelmiştir. İnsülin şoku bol miktarda insülin enjekte edilerek kandaki şekerin birdenbire düşmesi sonucu kişinin komaya girmesi ve daha sonra şeker verilerek komadan çıkması biçiminde yapılır.

Resim 14.11 Elektrik şoku için hazırlanan bir hasta.

Elektrik şoku ise düşük amperli yüksek voltajlı bir akımı birkaç saniye bireyin' her iki alın şakağına uygulayarak gerçekleştirilir.

Bireye önce kaslarını gevşetici bir ilaç verilir, daha sonra bir masa üzerine yatırılır, her iki şakağına elektrotlar konur ve birkaç saniye için düşük amperli akım geçirilir. Hastanın kendisi herhangi bir acı hissetmez, fakat dışarıdan bakıldığında, hastanın vücudunun gerildiği ve nöbet sarsıntıları geçirdiği görülür. Hoş bir görünüm değildir. Fakat bu tür şok, özellikle derin duygusal çöküntü içinde bulunan kişilerde kısa süreli iyi neticeler vermektedir.

Derin çöküntü içinde hastaneye gelen kişi, birkaç hafta süreyle elektrik şok tedavisi gördükten sonra depresyondan kurtulup psikolojik terapiye hazır hale gelebilir. Şok tedavisi, kalp hastalığı geçiren kişilere genellikle uygulanmaz. Şok uygulandıktan sonra hastanın belleği tam anlamıyla yerinde değildir, ancak iki saat sonra hasta normal zihin faaliyetlerine başlayabilir. Ender de olsa bazı kimseler, elektrik şoku uygulandıktan sonra belleklerini tümüyle kaybetmişlerdir.

Birçok psikiyatrist şok yerine ilaç kullanmayı tercih eder. Fakat ilacın etkisi kendini geç gösterdiğinden, hemen etkinlik gerektiren bazı vakalarda, elektrik şoku kullanılır. Elektrik şokunun ne gibi bir nörokimyasal süreç sonucu etkinlik gösterdiği bilimsel olarak henüz bilinmemektedir.

(2) *Psikolojik Ameliyat* (Psychosurgery): Herhangi bir beyin ameliyatı psikolojik rahatsızlığı gidermek için yapılıyorsa buna, psikolojik ameliyat adı verilir. Bu ameliyatlardan en eski ikisi ön beyinde uygulanan lokotomi (leucotomy) ve lobotomi (lobotomy) olup ilk olarak Portekizli beyin operatörü Antonio Egas Moniz tarafından 1930'larda kullanılmıştır (Chorover, 1974). Daha sonraki ameliyatlar hastaların daha sakinleşip, eskisi kadar saldırgan ve tedirgin olmadıklarını ortaya koymuştur. Fakat bu ameliyatın yan etkileri vardır.

Hastaların çoğu duygularını tümüyle kaybetmişler ve hiçbir şeye aldırmaz hale gelmişlerdir. Bazı hastaların karar verme yeteneği ortadan kalkmış ve yaratıcı hiçbir düşünce gösterememişlerdir. Daha sonra saldırgan ve tedirgin hastalara yardımcı olacak ilaçların gelişmesi ve böyle beyin ameliyatlarının yan etkilerinin gittikçe yaygın biçimde gözlenmesi sonucu, ameliyatlardan vazgeçilmiştir.

Bugün ayrıntılı olarak ve daha duyarlı aletlerle yapılan başka psikolojik ameliyatlar vardır. Manik-depressif ve aşırı kaygılı kimselere singülotomi (cingulotomy) uygulanır. Aşırı faal ve saldırgan çocuklara amigdalatomi (amygdalatomy) başarıyla uygulanır. Psikolojik ameliyatlar oldukça tartışmalı bir konudur. Bu ameliyatlara karşı tavır genellikle olumsuzdur.

4. TERAPİYE GENİŞ KAPSAMLI YAKLAŞIMLAR: İKİ ÖRNEK

Geniş kapsamlı yaklaşım eklektik bir yaklaşımdır. Hem biyolojik, hem de psikolojik terapi öğelerini kapsar. Psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı bir takım oluşturarak hastanın tedavisinde beraberce çalışırlar. Amerikan toplumunda yer alan iki vaka aşağıda örnek olarak verilmiştir (Houston, Bee ve Rimm, 1983, p. 665-667).

1. Örnek : Mary S., Orgazma Ulaşamayan Kadın:

> Mary aile doktoru tarafından psikoterapiye yönlendirilmiştir. En belirgin şikayeti cinsel ilişki anında hiç orgazma ulaşamamaktır. Ancak yalnızken masturbasyon sırasında orgazma ulaşabilmektedir. Bedensel herhangi bir bozukluk bulunamamıştır.
> Mary S. yedi yıldır evlidir ve iki çocuğu vardır. Kocasının ara sıra baskın ve bencil olduğunu söylemekle beraber, evliliğinin genellikle iyi olduğunu belirtir. Çocukları uyumlu çocuklar olarak yetişmektedir, ancak Mary "mükemmel bir anne" olmadığı için bazen suçluluk duyduğunu ifade etmiştir.

Mary'nin esas terapisti Dr. C ilk üç seansı onu tanımaya ayırmıştır. Terapinin ilk başlarında kendisine cinsel ilişkiden bir süre uzak durması söylenmiştir. Mary üç temel konuda gerginlik duyduğunu ifade eder: Cinsel yakınlık veya ilişki anında, çocuklarını kötü davranışlarından dolayı cezalandırırken ve kocasının baskın ve bencil olduğu zamanlarda. Dördüncü ve beşinci seanslar, gerginlik anında nasıl gevşeyip rahatlayacağını öğretmeye ayrılmıştır. Hatırlıyacağınız gibi bu *davranışsal terapi tekniğidir.* Diğer yandan sosyal hizmet uzmanı ve psikiyatrist, Mary'nin kocasıyla konuşmuş ve ona da bir süre cinsel ilişkiden uzak kalması söylenmiştir.

Altıncı, yedinci ve sekizinci seanslar Mary'nin benlik bilincini güçlendirecek tekniklere ayrılmıştır. Böylece Mary kendi kendini aşağılatıcı değil, değerlendirici bir biçimde konuşmasını ve davranmasını öğrenmeye başlamıştır. Örneğin, "Hiç orgazma ulaşmasam da, ben değerli bir insanım. Orgazm olmak güzel bir şey, ama benim değerime bir katkısı olmadığı gibi, bir eksiklik de getirmez." Bu tür yaklaşım Albert Ellis'in *bilişsel terapi* anlayışından kaynaklanır. Önceleri gergin durumlarda gevşemek ve kendiyle ilgili olumlu düşünmek zor gelmiştir, ancak zamanla Mary bu becerileri kazanmış ve hemen kolaylıkla uygulamaya başlamıştır.

Dokuzuncu, onuncu ve onbirinci seanslar kendine güvenli davranış eğitimine ayrılmıştır. Bildiğiniz gibi bu davranışçı bir yaklaşımdır. Mary kendine güvenli davranışı hem kocasının baskın ve bencil olduğu zamanlarda, hem de çocuklarını eğitirken kullanır. Dr. C., Mary'nin kendi duygularını anlamakta zorluk çektiğini görünce, *Gestalt terapisi* ' nin boş sandalye egzersizini önermiş ve Mary'nin gerçek duygularını anlamasına yardımcı olmuştur. Kocasıyla etkileşim kurarken saldırgan değil, anlayış ve empati ile iletişim kurması istenir. Bu tür iletişimin gelişmesinde *danışman merkezli terapi* en yararlıdır. Daha sonraki beş seansta Mary ve kocası beraberce terapiye alınmış ve Masters ve Johnson'ın (1970) geliştirmiş olduğu cinsel terapiye konmuştur. Temelde davranışsal bir yaklaşım olan bu terapi adım adım ilerleyen cinsel yakınlaşma programı geliştirir.

Terapi altı seans daha devam etmiştir. Bu serinin sonunda Mary cinsel ilişkilerinin %75'inde orgazma ulaşır ve orgazma ulaşamadığı anlarda da pek gergin değildir. Evliliğinin kendi beklentilerinin üstünde bir iyileşme gösterdiğini söyler. Çocuklarıyla uğraşırken daha etkin olduğunu hisseder. Bir sene sonra yapılan soruşturmada Mary ve kocası terapiden elde edilen iyi sonuçların halen devam ettiğini söylemişlerdir.

2. Örnek : Steve B., Alkolik bir Erkek :

> Otuzsekiz yaşındaki Steve B. bir satış ve pazarlama uzmanıdır ve alkolizm onu, hem işini hem de ailesini kaybetme noktasına getirmiş olduğundan terapiye başvurmuştur. Üniversitedeyken içmeye başlamış ve içtiği miktar gittikçe artmaya devam etmiştir; son beş yılda her gün yarım şişe votka içmektedir. Kendi kendine alkolik olmaktan kurtulamayacağını bildiğinden bu konuda uzmanlaşmış bir hastaneye başvurmuştur.

Steve hastanede dört gün kalarak bir temizlenme sürecinden geçmiştir. Alkolden çekilme semptomlarını önlemek için Valium verilmiş ve ilacın miktarı her gün gittikçe azaltılmıştır.

Bu oldukça yaygın bir tekniktir. Temizlenme süresinden sonra beş seanslık bir kimyasal *itici uyarıcılarla terapi* devresine girmiştir. Bu seanslar için gün aşırı beş defa hastaneye gitmiştir. Bu seanslar anında hastaya Emetine verilir ve ilacın mide bulantısı ve başdönmesi gibi itici etkileri sürerken alkolün tadı ve kokusuyla bağlantı kurulması için hastaya alkollü içki verilir. Emetine tedavisinin beşinci seansında hastaya yalnız alkol verildiğinde, mide bulantısı ve baş dönmesinin yanı sıra hasta kusmaya başlar.

Bu aşamadan sonra Steve'in *kendine güvenli davranış eğitimi* başlar. Kendine güvenli davranış terapisinin amacı, sosyal durumlarda kendine verilen içkiyi kibarca fakat kesin ve emin olarak reddedebilmeyi öğrenmesidir. Bu eğitim sırasında Steve'in kendi yaş ve mevkideki arkadaşlarının teklif ettiği içkiyi rahatlıkla reddettiği, fakat kendisinden üst kademede bulunan kişilerin teklifini o kadar rahatlıkla reddedemediği gözlenmiştir. Bu davranışın temelinde Steve'in babasıyla çocuklukta oluşturduğu ilişkilerden kaynaklanan duyguların yattığı anlaşılmış ve daha *psikoanalitik* yaklaşımlı birkaç seans uygulanarak hastanın babasıyla ilişkilerinin türü konusunda bilinçlenmesi sağlanmıştır.

Hastaneden taburcu edildikten iki hafta sonra Dr. C. ile konuşmasında Steve biraz duygusal çöküntü içinde olduğunu, bunun kendi ailesinde yaygın olduğunu söylemiştir. Dr. C. bir psikiyatristle görüşme yapmış ve Steve'in Elavil ilacına başlamasına karar verilmiştir. Elavil trisiklik (tricyclic) ilaçlardan biridir ve depresyon tedavisinde başarıyla kullanılır. Alkoliklerin hepsi depresyon göstermez, ancak Steve'in alkolikliği ile onun depresyon hali arasında bir ilişki görülmüştür. Üç hafta içinde Steve depresyon halinden kurtulmuş ve daha olumlu bir duygusal duruma ulaşmıştır. Bir sene sonra Steve'le yapılan konuşmada kendisi, hiç alkollü içki içmediğini ve almış olduğu ilaç sayesinde depresyondan tamamıyla kurtulmuş olduğunu ifade etmiştir.

Steve'in iyileşmesine yol açan nedir? Uygulanan geniş kapsamlı terapinin değişik öğeleri vardır. Bu öğelerin tümü mü, yoksa belirli bir öğesi mi olumlu sonuca götürmüştür? Bu soruya kesin olarak cevap vermek gerçekten zordur. Her aşama tedavinin tümünden ya da ancak belirli bir kısmından sorumlu olabilir. Steve'in vakasında olduğu gibi, bu tür terapilerde bireyin tedavisinde neyin gerçekten etkili olduğunu kesin olarak söylememiz mümkün değildir. Bu konuda yapılan araştırmalar, daha açık seçik olarak hangi terapi öğesinin nasıl ve ne derecede etkin olduğunu, büyük bir olasılıkla bize gösterecektir.

5. ÖZET

Tarihsel açıdan bakıldığında en etkin psikolojik terapi akımlarının başında Freud'un psikoanalitik yaklaşımı gelir. Psikoanaliz bilinçaltındaki dürtüleri, özellikle saldırganlık ve cinsellik dürtülerini ortaya çıkarmayı amaçlar ve serbest çağrışım yöntemini bu amaçla kullanır. Psikoanaliz süresince hasta ilerlemeye direnç gösterir. Hastanın psikoterapiste yönelik olarak geliştirdiği duygular, onun çocukken ana-babasına geliştirdiği duygulara benzer. Bu duygulara transfer/aktarım adı verilir. Terapiden geçen kişinin bilinçaltında kümelenen ve birbirleriyle sürtüşme içinde olan duygu ve dürtüleri çözüme ulaştırdığı ve böylece daha sağlıklı bir bireysel ve toplumsal yaşama ulaştığı kabul edilir.

Varoluşçu-insancıl yaklaşım Rogers'ın danışan merkezli terapisinde kendini gösterir. Bu yaklaşım, her insanın doğuştan kendini gerçekleştirme eğilimiyle dünyaya geldiğini ve yetişme anında kendini gerçekleştirme eğiliminin engellendiğini kabul eder. Terapistin göstereceği koşulsuz olumlu kabullenme bireyin gelişmesine ve kendine güven duymasına yol açar. Bireyin olumlu bir ortamda bulunmasının ötesinde başka hiçbir şeye gereksinme yoktur. Olumlu ortam içinde birey, küçükken kendisine öğretilen olumsuz benlik-kavramını değiştirip, onun yerine daha olumlu bir benlik-kavramı kurar. Bu olumlu benlik-kavramı bireyin kendisiyle uyum içinde olmasına ve kendini olduğu gibi kabul etmesine yol açar. Birey bu temel üzerine sağlıklı ilişkiler kurarak daha doyumlu bir bireysel ve toplumsal yaşama ulaşır.

Perls'ın Gestalt terapisi de varoluşçu-insancıl yaklaşım anlayışı üzerine kurulmuştur. Rogers gibi o da insanların kendilerini gerçekleştirme eğilimiyle doğduklarını, ama ailenin ve toplumun olumsuz etkisi sonucu bu eğilimin engellendiğini kabul eder. İnsanlar gerçek duygu ve düşüncelerinin farkında olmamayı öğrenir. Gestalt terapinin amacı bunu önlemek, başka bir deyişle bireyin gerçek duygu ve düşüncesinin farkına varmasına yol açmaktır. Farkına varan kişi seçeneklerinin bilincine ulaşır ve bu seçenekler arasından doğru seçimler yaparak daha mutlu bir yaşam oluşturur. Terapist ile danışan arasında güvenli bir ilişkinin oluşması zorunludur. Terapist, boş sandalye ve şiddetini arttırma gibi değişik egzersizler aracılığıyla danışanın kendi iç dünyasının ve davranışlarının daha çok farkına varmasını sağlar.

Davranışçı terapi yaklaşımı bireyin tüm kişilik yapısına değil, onun belirli bir davranış sorununa yöneliktir. Davranışçı terapistler yöntemlerini öğrenme kuramı içinde gelişen kavram ve süreçler üzerine kurarlar. En yaygın olarak bilinen davranışçı terapi teknikleri sistematik duyarsızlaştırma, kendine güvenli davranma eğitimi, model göstererek öğretme, kendini-denetim ve itici uyarıcılarla koşullamadır. Gittikçe yaygınlaşan bir teknik olarak kullanılan biyobildirim de davranışçı terapinin tekniklerinden biridir. Son yıllarda bazı davranışçı psikologlar bireylerin düşünce tarzlarını biçimlendirmeye yönelmişler ve böylece bilişsel davranış terapisini kurmuşlardır.

Psikolojik terapinin hangisinin daha etkin ve yararlı olduğunu karşılaştırmak isteyen bir araştırma büyük zorluklarla karşılaşır. Zorlukların başında, her terapi yaklaşımının "bireye yararlı olan süreci ve terapi sonucunu" farklı farklı tanımlamaları gelir.

Eklektik yaklaşım psikoterapi uygulayan kişilerin en sık kullandıkları yaklaşımdır. Eklektik yaklaşım hastaya faydalı olabilecek her türlü psikoterapik yöntemden faydalanır.

Grup terapisi son zamanlarda yaygın olarak kullanılan bir terapi türüdür ve her tür terapi yaklaşıma olanak verir. Etkileşim grupları varoluşçu-insancıl yaklaşımı temel kabul eder. Öte yandan kendine güvenli davranış eğitimine önem veren gruplar davranışçı bir yaklaşım üzerine kurulmuşlardır.

Biyolojik yaklaşım diğer türden psikoterapi yaklaşımlarıyla birlikte sık sık kullanılır. Biyolojik yaklaşım ilaç veya şok kullanımını gerektirir. İlaçları üç grupta toplamak mümkündür: (1) Şizofreni gibi insan düşüncesinin bozukluğunu yansıtan psikotik hastalıklar için kullanılan antipsikotik ilaçlar; (2) duygusal çöküntü ve coşkuyu önlemek için kullanılan antidepressif ilaçlar ve (3) gerginlik, kaygı ve stres giderici, rahatlatıcı ilaçlar. Üçüncü gruptaki ilaçlar alışkanlık yaparlar ve dozları arttırıldığı takdirde son derece tehlikeli sonuçlar verirler.

Elektrokonvulsif şok biyolojik yaklaşımın kullandığı diğer bir yöntemdir. Aşırı depresyon hallerinin önlenmesinde sık sık kullanılır. Sürekli bir çözüme ulaştırmaz ama, aşırı çöküntü gösteren hastayı psikoterapiye hazır hale getirir.

Psikolojik ameliyat, psikolojik sorunları önlemek amacıyla yapılan beyin ameliyatlarına verilen addır. Ön beyinle ilgili olarak yapılan lobotomi ameliyatları bir ara sık sık kullanılmış, fakat son derece ciddi yan etkileri olduğundan kullanılmasından vazgeçilmiştir.

Onbeşinci Bölüm

SOSYAL PSİKOLOJİ

Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebilmelisiniz:

1. *Sosyal psikolojinin konusu nedir ve hangi alt bölümleri vardır?*
2. *Sosyal psikolojinin konusu içine giren ve bireyin içinde oluşan ne gibi süreçler vardır?*
3. *Sosyal psikolojinin konusu içine giren ve bireyler arasında yer alan ne gibi süreçler vardır?*
4. *İnsanların üye oldukları gruplar onların davranışlarını nasıl etkiler? Grup içinde liderlik kişiliğe mi yoksa yapılacak işe mi bağlıdır?*
5. *Niçin bazı ilişkiler uzun, bazı ilişkiler kısa süreli olur?*
6. *Önyargıların kaynakları nelerdir? Önyargıları azaltma veya ortadan kaldırma olanağı var mı?*
7. *Sosyal normlar davranışımızı etkiler mi? Nasıl?*
8. *Kitle iletişimi davranışı nasıl etkiler?*
9. *Yardıma gereksinmesi olan kişilere ne zaman ve nasıl yardım edilir?*
10. *Kalabalığın bizi etkileyişinde önemli rol oynayan ne gibi faktörler vardır?*

Uzun zamandır gazetelerden adını okuduğunuz bir politikacının sizin üniversitede bir konuşma yapacağını duydunuz. Bu politikacının fikirlerini pek benimsemediğiniz halde, nasıl bir kimse olduğunu merak ettiğiniz için konuşmaya gittiniz. Toplantıda politikacının konuşmasından etkilenmeye ve onun fikirlerini benimsemeye başladığınızı fark ettiniz. Bu sosyal ortamın, ya da politikacının konuşmasının acaba hangi özellikleri sizi etkiledi?

Yaşlı bir kadının pazar yerinde sendelediğini ve kaldırımın kenarına çökercesine oturduğunu gördünüz. Kimse durup kadınla ilgilenmediği halde, siz kadının yanına gidip, bir yardıma ihtiyacı olup olmadığını sordunuz. Kimse ilgilenmediği halde, niçin siz kadına yardım etmek için durdunuz? Diğer kimselere yardım eli uzatmanızın altında ne gibi etkenler yatıyor?

Üniversitedeki bir arkadaşınız, evinde verdiği bir doğum günü partisine sizi de davet etti. Partiye gelen kişiler arasında bazılarını kendinize yakın buldunuz ve onlarla kolaylıkla konuşabildiniz. Aynı toplantıdaki diğer bazı kimseleri sevimsiz ve itici buldunuz ve onlarla konuşmak size zor geldi. Neden bazı insanları daha cana yakın, diğerlerini itici ve sevimsiz buluruz?

Profesörlerinizden biri grup halinde yapılacak bir görev verdi. Örneğin, bulunduğunuz şehrin hangi semtlerinde semt kitaplıklarının olduğunu ve kitaplıktan kimlerin (yaş, cinsiyet, meslek) ne tür kitaplar alıp okuduğunu araştırmanız istendi. Beraber çalışacağınız öğrencilerle biraraya geldiğinizde, kimse konunun araştırmasına nasıl başlanacağını bilemezken, bir öğrenci iyi bir planlamayla araştırmayı adım adım düzenledi. Diğer toplantılarda bu öğrencinin lider durumuna geçtiğini görüyorsunuz. Bu öğrenci grubun lideri olarak düşünülmeli mi? Liderlik doğuştan gelen özelliklere dayalı bir davranış tipi mi? Bu öğrenci sizin grupta olmasaydı, belki bir süre sonra başka biri lider durumuna geçebilecek miydi?

Seçimler yaklaştı ve gerek gazetelerde, gerekse TV'de siyasal haber ve yorumlar ağırlık kazandı. Siz kendi partinizin haber ve yorumlarına dikkat ettiniz, fakat diğer partilerle ilgili haber ve yorumlara pek ilgi göstermediniz. Sizin gösterdiğiniz bu seçici davranış tipik bir durum mu? Vatandaş, politikacıların konuşmalarından gerçekten etkilenir mi? Yoksa herkes önceden bildiği ve karar verdiği partiye mi oy verir?

1. SOSYAL PSİKOLOJİNİN KONUSU

Yukarıda verdiğimiz örneklerde ve sorulan sorularda ortak olan yön nedir? Yukarıda sorulan soruların hepsi kişiler arası etkileşim ve ilişkilerle ilgilidir. Öğrenme, gelişim ve algı gibi konuları incelerken insan ilişkilerinden söz ettik, ne var ki temel odak noktası yine bireyin davranışı idi. Sosyal psikoloji, kişiler arası ilişkileri ve etkileşimi odak noktası olarak alır ve sosyal etkileşimin psikolojik etkenlerini inceler. Baron ve Byrne (1977) sosyal psikolojiyi şu şekilde tanımlar: *Sosyal psikoloji, bir bireyin davranış, duygu veya düşüncelerinin diğer kimselerin davranış ve/veya özelliklerinden nasıl etkilendiğini ya da belirlendiğini inceleyen bilim dalıdır.*

İnsanlar arası etkileşim iki birey arasında, bir grup içinde, kalabalıkta, formel ve yakın ilişkilerde incelenebilir. Ayrıca, yukarıdaki tanımın da belirttiği gibi, inceleme üç temel düzeyde yapılabilir: (1) Davranışsal, (2) bilişsel ve (3) duygusal. Davranış düzeyinde, davranışın türü, frekansı ve kuvveti ile kişiler arası ilişkinin özellikleri arasında bir bağlantı aranır. Bilişsel düzeyde kişinin algılama, düşünme süreçlerinin yanı sıra onun tutum ve beklentilerinin özellikleri araştırılır. Duygu ve heyecanların kişiler arası ilişkilerle ilgisini incelemek de üçüncü düzeyi oluşturur.

Bazı psikologlar sosyal etkileşimin birey içinde yansıyan yönlerini incelemeye ağırlık verirler. Birey-içi olgulardan tutumlar, duygular, kişi algılaması ve kişilerin yargılanması, bu psikologların üzerinde durduğu temel konulardır. Diğer bir grup psikolog kişiler arası çekicilik, sürekli ilişkiler, grup içi ve gruplar arası etkileşimler gibi bireyler-arası olgulara ağırlık verirler. Biz önce birey-içi sosyal psikolojik süreçleri inceleyeceğiz ve daha sonra bireyler-arası olayları ele alacağız.

2. İNSANLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİ ETKİLEYEN BİREY-İÇİ SÜREÇLER

Diğer kişilerle karşılaştığımız zaman farkında olmadan veya bilinçli bir biçimde onlar hakkında izlenimler oluştururuz. Kişilerle ilgili izlenimler diğer süreçlerin temelinde bulunduğu için bu konuyu ilk olarak ele alacağız.

Diğer İnsanlarla İlgili İzlenimlerimizi Nasıl Oluştururuz?

Yukarıda sözünü ettiğimiz semt kitaplıklarıyla ilgili ödevi yapmak için ilk defa sınıfınızdaki kişilerle biraraya geldiğinizi düşünün. Grupta 10 kişi var ve ilk toplantı okulun kafeteryasında yapılıyor. Kafeteryaya geldiğinizde gruptaki çoğu kişinin bir masanın çevresinde toplanmaya başladığını görüyorsunuz. Daha önce hiç dikkat etmediğiniz kişiler sizin grubunuzda yer almış. Kimisi şişman, kimisi sıska, kimisi de gülüyor, kimi asık suratlı. Kimi yavaş ve alçak sesle, kimisi de tiz sesle ve hızlı bir biçimde konuşuyor. Kimisi basit giysiler içinde, kimi sanki düğüne gidercesine son derece şık giyinmiş.

Bu gruba baktığınızda kimin gerçekten çalışmaya istekli, kimin kaytarıcı türden olduğunu *kestirebiliyorsunuz.* Bazı erkek öğrencilerin, gruptaki kız öğrencileri etkilemek için *özel bir çaba* içine girdiklerini gözlüyorsunuz. Kiminin arkadaş canlısı, kiminin kendini beğenmiş olduğunu *hissediyorsunuz.*

Yeni kişilerle karşılaşan bireylerde izlenimler oluşur. Bu izlenimlerin çoğu sözlü, sözsüz davranışlardan ve giyiniş tarzlarından kaynaklanır. Bu davranış ve görünümlere dayanarak bu bireylere özellikler *yüklenir* (atfedilir/ attribute). Atfetme (yükleme) süreci sosyal psikolojinin temel kavramlarından biridir, onun için bu konuyu aşağıda ana hatlarıyla gözden geçireceğiz.

Yükleme Kuramı

Fritz Heider (1958) yükleme kuramının kavramlarını ortaya atan ilk psikologlardan biridir. İnsanın kendisini ve çevresini anlama isteği, onu yükleme süreçlerini kullanmaya yöneltir. Yabancı iki kişi karşılaştığında, her biri diğerinin davranış ve sözlerinin arkasında yatan temel nedenleri anlamak ister; bu istek karşıdakiyle ilgili algısal süreçlerde önemli rol oynar.

Yukarıda sözünü ettiğimiz öğrenci toplantısında "kimin gerçekten çalışmaya istekli, kimin kaytarıcı türden olduğunu" nasıl *anlayabildiniz?* Sizin bu tür kararlara varmanıza yükleme süreçleri neden olmuştur. "Belirli bir amacı geliştirmek için ben, böyle bir durumda şu şekilde hareket ederim" varsayımından hareketle, o tür davranışa yakın bir davranışı gösteren kimseye belirli bir "amaç" atfedersiniz. Yine bu tür yükleme süreçlerini kullanarak, "bazı erkek öğrencilerin, gruptaki kız öğrencileri etkilemek için belirli *bir özel çaba* içine girdiklerini... kiminin arkadaş canlısı, kiminin kendini beğenmiş olduğunu *tahmin ediyorsunuz.*"

Temel Yükleme Süreci: Kişisel Özelliğe ya da Duruma Dayalı Açıklamalar: Fritz Heider (1958), yükleme süreçlerinin temelinde, insanların davranışlarının altında yatan nedenleri anlama isteğinin yattığını söyler. Bir insanın davranışı, ya o kişiye ait özelliklerden ya da o kişinin içinde bulunduğu koşullardan kaynaklanır. Sizden almış olduğu borç parayı zamanında ödemeyen kişi ya sözünde durmayan, borcuna sadık olmayan biri olduğu için (kişiye ait özellik) ya da bir trafik kazası sonucu başına gelen önemli olayların etkisi altında (çevre koşulu) size borcunu ödeyememiştir. Kişisel özellikler sonucu oluşan davranışlar, *kişisel özelliğe dayalı yükleme* (dispositional attribution) süreçlerini, çevre koşulları sonucu oluşan davranışlar *durumdaki koşullara dayalı* yükleme (situational attribution) süreçlerini ortaya çıkarır. Başkalarının davranışlarının nedenleri hakkında kararlar verirken davranışın hangi yönlerine bakılır? Bu konuda değişik araştırmalar yapılmıştır. Kelley bu konuda araştırma yapan psikologların başında gelir (Kelley 1967; 1980; Kelley ve Michela, 1980). Tablo 15.1'de Kelley'nin bulguları özetlenmiştir.

Tablo 15.1 Diğer kişilerin davranışlarının altında yatan nedenlerle ilgili olarak karar verirken bakılan temel özellikler.

Davranışın olağan ve alışılagelmiş veya tuhaf ve alışılmışın dışında olup olmadığı	Kelley bu boyuta *görüş birliği* adını verir. Kişiler birçok kimsenin yaptığı türden davranışları yapıyorsa bu "yüksek görüş birliği" davranışı olarak adlandırılır. Bu tür davranış, o kişi hakkında fazla bir bilgi vermez. Fakat birey kimsenin yapmadığı türden, ender davranışlarda bulunuyorsa, o zaman bu davranışı ilginç buluruz ve bu davranışın altında yatan nedenleri aramaya koyuluruz.
Davranışın benzer durumlarda tekrar tekrar ortaya çıkıp çıkmadığı	Kelley davranışın bu yönüne *tutarlılık* adını vermiştir. Biz, hem kendimizin hem de başkalarının tutarlılıklarını gözlemeye çalışırız. Arkadaşınız acıktığı zaman hep sinirli mi hareket eder? Komşunuz her futbol maçında radyosunu bağırta bağırta çalarak sizi sürekli rahatsız eder mi? Babanız her ay başında, ay sonuna göre daha mı neşelidir?
Davranışın yalnız belirli durumda, ya da değişik birçok durumda ortaya çıkıp çıkmadığı	Kelley bu boyuta *ayırt-edicilik* adını verir. Yalnız bir tek durumda çıkan davranış ayırt-edicidir. Birçok durumlarda ortaya çıkarsa ayırt-ediciliğinin düşük olduğu söylenir. Örneğin, sınıfınızda hoşunuza giden kişi herkese mi gülümsüyor, yoksa yalnız size mi?

Bir kimsenin davranışıyla ilgili karar verirken ilk baktığımız şey, bu davranışın her gün rastlanan olağan davranış mı, yoksa ender görülen davranışlardan biri mi olduğudur. Jones ve Davis (1965) araştırmalarında, ender rastlanan davranışların, o davranışlar kişi tarafından istenerek, seçilerek yapılıyorsa, o kişi hakkında daha fazla bilgi verdiğini göstermiştir. Kişi bu davranışı yapmaya zorlanmışsa, ya da kişiyi bu ender davranışına sürükleyen bazı durumsal koşullar varsa, o zaman davranışı yapan kişi hakkında daha az bilgi edinirız.

Örnek olarak şöyle bir durumu ele alalım: Daha önce birbirleriyle hiç tanışmamış olan Hulki ve Zerrin okul bahçesinde göz göze geldiklerinde, Hulki Zerrin'e göz kırptı. Zerrin de bu davranışından dolayı Hulki'yi kızlarla arası iyi olan, hafif çapkın biri olarak yorumladı. Yukarıda geçen olayda Hulki isteyerek göz kırpmışsa, Zerrin'in yorumu doğru olacaktır. Fakat, Hulki sadece tikl olduğu için o anda göz kırpmışsa, bu davranışı Zerrin'i onun kişiliği hakkında karar verirken yanıltmış olacaktır.

Bir kimsenin davranışı hakkında karar verirken baktığımız ikinci yön, o kişinin ne kadar tutarlı (consistent) davrandığıdır. Tutarlı davranışlar benzer durumlarda tekrar tekrar ortaya çıkar. Örneğin, Müjdat müzik dinlerken hep sesi sonuna kadar açar. Vahit ise bazı günler yüksek bazı günlerse alçak sesle müzik dinler. Müjdat'ın davranışı tutarlı, Vahit'inki ise tutarsızdır. Bir kimsenin davranışıyla ilgili karar verirken baktığımız üçüncü yön davranışın ayırt-edici (discriminating) olup olmadığıdır. Yalnız belirli bir durumda çıkan davranış (duruma özgü/situation specific) ayırt-edicidir. Değişik birçok durumda çıkan davranışın ise ayırt-ediciliği düşüktür. Örneğin, Celal herkese güler yüz ve nezaketle davrandığı halde, psikoloji öğretmeniyle etkileşiminde son derece sinirli, küstah ve kaba bir tavır ortaya koyar. Celal'in psikoloji öğretmeniyle ilişkisi duruma-özgü olduğundan, ortaya çıkan davranış ayırt-edicidir.

Kelley şu öneride bulunmuştur: Bir kimsenin davranışı olağan bir davranış değilse (başka bir deyişle seyrekse), tutarlıysa ve değişik durumlarda kendini gösteriyorsa, bu davranışın temelinde kişiye ait bir özellik yattığına karar verilir. Diğer yandan, davranış tutarsızsa ve duruma-özgü biçimde ortaya çıkıyorsa, davranışın temelinde durumsal koşulların bulunduğu düşünülür.

Örneğin, bir kız öğrenci okula sürekli son derece pahalı giysilerle gelir. Bu öğrenci okul dışında da pahalı elbiseler giyer. Bu durumda, kişinin zengin ve pahalı elbiseler giymekten hoşlanan bir kimse olduğu düşünülür. Öte yandan, bu kimse ancak Çarşamba günkü derslere şık giyinerek gelir ve diğer zamanlarda, diğer öğrenciler gibi rahat bir okul kıyafeti giyerse, o zaman, Çarşamba günkü dersle ilgili bir nedenle giyinişi açıklanır. Belki de o sınıfa gelen bir kişi, ya da o sınıftan çıktıktan sonra buluştuğu bir kişi, öğrencinin giyiminin nedenidir. Öğrenci, Çarşamba günleri okuldan sonra çalışıyor olabilir ve iş için böyle giyinmek ihtiyacını duymuş olabilir.

Kelley, yukarıda verilen davranış boyutlarından *tutarlılığın* (consistency), diğer iki boyuta göre daha büyük bir ağırlık taşıdığını ileri sürer. Kelley'in bu hipotezi araştırma bulgularınca desteklenmiştir. Davranışın *ender veya olağan olması*, o kişi hakkında bildiğimiz bilgilerin çerçevesi içinde değerlendirilir. Bir öğrenci psikoloji sınavlarında sınıfta sürekli en yüksek not alan üç kişiden biridir. Bu öğrencinin psikoloji derslerinde yüksek not alma davranışı, bütün bir sınıf göz önüne alındığında ender bir davranıştır. Ne var ki, siz bu öğrencinin ana-babasının psikoloji alanında doktora yaptıklarını ve bu öğrenciyi küçüklükten beri sürekli olarak çalışmaya teşvik ettiklerini biliyorsunuz. Bu bilginin çerçevesi içinde, öğrencinin yüksek notunu, onun içinde bulunduğu aile ortamıyla açıklayabilirsiniz. Bu aile ortamı hakkında hiçbir bilginiz olmasaydı, öğrencinin "yüksek not alma" davranışını onun çevresinde değil, kendisinde olan özelliklerle açıklardınız.

Yüklemede (attribution) *Yapılan Tarafgirlikler* : Yukarıda tartışılan davranış boyutları hakkında bilgi varsa, kişinin davranışı hakkında karar verme pek zor olmaz. Ancak çoğu kez, kişiyle ya da onun davranışıyla ilgili özellikler bilinmeden karar verme durumu olur. Böyle belirsiz durumlarda bireyler belli karar verme özellikleri gösterirler.

Bu karar verme özelliklerinden en belirgin olanını Ross (1977) *temel yükleme hatası* (fundamental attribution error) olarak tanımlar. *Davranışın temelinde yatan neden genellikle durumsal özelliklerde değil, kişisel özelliklerde aranır.* Bu ifade başkalarının davranışlarıyla ilgili olarak kullanıldığında doğrudur. Kendi davranışlarımızın altında yatan nedenlerle ilgili olarak karar verirken, duruma özgü koşullara dayanırız. Örneğin, Ahmet düşük not aldığı zaman onun tembel olduğunu düşünürüz ama, biz düşük not aldığımız zaman, ya verilen teste veya yaşam koşullarımıza kabahati yükleriz.

Kişinin kendisi ve başkalarıyla ilgili yaptığı yüklemeler arasındaki bu fark nereden ileri gelir? Bu farkın iki kaynağı vardır: (1) Diğer kimselere göre biz kendimiz hakkında geniş bilgiye sahibiz, (2) belirli bir durum içinde başkalarının davranışlarını dıştan gözleyebildiğimiz halde, kendi davranışlarımıza böylesine dıştan bakamayız.

İlk faktörle ilgili olarak kişinin benlik bilincini destekleme ve koruma eğilimini hesaba katmalıyız. Belirli bir davranış, başkalarına yardım etmek gibi beğenilen, istenilen bir davranışsa o davranışın bizde olan iyi özelliklerden kaynaklandığını düşünürüz. Davranış başkalarına eziyet etme, hakaret etme gibi olumsuz, istenmeyen bir davranışsa o zaman, içinde bulunduğumuz koşullarla o olumsuz davranışı açıklarız.

İkinci kaynak, yani kendimizi dıştan gözlemenin olanaksızlığı, üzerinde pek düşünmediğimiz, fakat önemli bir yöndür. Bir kişi olarak kendi bedensel ve sözlü davranışımızı, başkalarının davranışını gözlediğimiz gibi gözleyemeyiz. Bu nedenle, çevremizi ve diğer kimseleri nasıl etkilediğimizin pek farkında olmayız. Fakat çevrenin bizi nasıl etkilediğini iç yaşantımızdan ve algılarımızdan biliriz. Bu nedenle çevreyi, olumsuz davranışımızın temelinde yatan esas neden olarak göstermek, bizim için doğaldır.

Psikolog Storms (1973) şöyle bir araştırmayla bu konuyu deneysel olarak açıklığa kavuşturmuştur. İki kişi 5 dakika birbirleriyle konuşurken (bunlara aktör adını veriyoruz) diğer iki denek onları gözlemiştir. Denekler, aktörler arasında yer alan etkileşimi gözlemiş, fakat kendileri etkileşime katılmamıştır. Beş dakikalık gözlemden sonra, aktörlerin etkileşimleri ve aralarında geçen konuşma hakkında soru sorulacağı deneklere söylenmiştir. Aktörler arasındaki etkileşim bittikten sonra, hem *deneklere* hem de *aktörlere* sorular sorulmuştur. Beklenildiği gibi, davranışların altında, denekler daha çok kişiye, aktörler ise duruma ait özellikler görmüşlerdir.

Bir süre sonra aktörler kendi görüntülerini izlemişlerdir. Bundan sonra araştırmanın ilginç bir yönü kendisini göstermiştir. Bazı aktörler kendi görüş açılarından videoları seyretmişlerdir, başka bir deyişle karşıdaki aktörü ve arka zemini görmüşlerdir. Diğer bir grup aktör ise, videoda kendini diğer aktörle etkileşim halindeyken gözlemiştir. Kendini videoda gören aktör, kendini videoda görmeyen aktöre göre daha fazla kişiye bağlı koşullara önem vermeye başlamış ve davranışlarının nedenlerini kendi kişilik özelliklerine yüklemiştir. Bu araştırma göstermektedir ki, kişi etkileşimini dışarıdan gözleyebilirse, kendisini davranışlarından daha fazla sorumlu tutmaya başlar.

Kay Deaux (1976) kadın ve erkeklerin yükleme süreçlerini karşılaştırdığında ilginç farklar bulmuştur: "Verilen herhangi bir işi becerme"de hem erkekler hem de kadınlar, erkeklerin daha başarılı kadınların ise daha başarısız olacaklarını tahmin etmişlerdir. "Başarı" ve "başarısızlık"la ilgili yükleme süreçleri karşılaştırıldığında, kadınlar başarılarını çevresel koşullara ya da şansa, fakat başarısızlıklarını kişisel özelliklerine yüklemişlerdir. Erkeklerde ise durum tam tersidir: Erkekler başarısızlıklarının nedenini çevresel koşullara yüklerken, başarılarının altında kendi becerilerinin yattığını söylemişlerdir. İlginç olan hem erkeklerin, hem de kadınların benzer yükleme süreçleri kullanmasıdır; başka bir deyişle kadının ve erkeğin başarı ve başarısızlığını açıklarken her iki cins de benzer yükleme mekanizmaları kullanmışlardır. Kadın başarılı olunca "şanslı kişi", erkek başarılı olunca "becerikli kişi" olarak algılanmıştır.

Yüklemeler: Bir Özet ve İleriye Bakış : Birçok araştırmadan ve değişik faktörlerden bahsedildi, bu nedenle hangi faktörün nerede ve ne zaman önemli olduğunu anlamakta güçlük çekilebilir. Tablo 15.2'de bu faktörlerin bir özeti verilmiştir.

Burada üstünde durulacak önemli nokta şudur: İnsan yaşamı o kadar karmaşıktır ki, bu faktörlerin hiçbiri yalnız başına ortaya çıkmaz, diğer etkenlerle beraber ortaya çıkar. Bu etkenler aynı anda birarada olduklarında onların etkileşimi nasıl olur? Örneğin, hangi durumlarda kadınlar başarılı davranışlarının altında kendi becerilerini ve özelliklerini bulurlar? Bir kimse hangi durumlarda başarısızlığını çevresel koşullardan çok kendi özelliklerine atfeder?

Bir kişiyi iyice tanımaya başlayınca, o kişinin günlük davranışlarındaki değişkenlik derecesi öğrenilmeye başlanır ve davranıştaki değişme, beklenilenin dışına çıkınca, bu değişik davranış çevresel koşullara atfedilir. Örneğin, her zaman güler yüzlü olan arkadaşınız, bir gün asık suratlı biri olarak karşınıza çıkarsa, bu davranışı onun sınava hazırlanmak için uykusuz kalmasına atfedersiniz.

Yükleme süreci insan ilişkileri içinde temel bir yer tuttuğundan psikoloji içindeki önemini korur. Yükleme konusunda öğrendiğimiz kavramları ve süreçleri, daha önce gözden geçirdiğimiz konulara uygulayabiliriz. Bu uygulamalara birkaç örnek verelim:

Gelişim konusunu 10. Bölüm'de incelerken ahlak yargıları da incelenmişti. Bir kimse bir suç işlediği veya kaba bir söz söylediği zaman, ya da fakire yardım edip, hayır kurumlarına bağışta bulunduğu zaman, kişinin davranışının altında yatan *niyet*le ilgili bir yüklemede bulunulur. Bu yükleme bu

Tablo 15.2 Başkalarının davranışını kişinin özelliklerine yüklememize yol açan faktörlerin bir özeti.

FAKTÖR	AÇIKLAMA/ÖRNEK
Yüksek tutarlılık	Bir kişinin değişik durumlarda aynı biçimde davrandığı ne kadar sık gözlenirse, onun davranışının altında yatan nedenler o ölçüde kişinin kendi özelliklerine yüklenir.
Göze batıcılık (salience)	Ne kadar göze batarsa, dikkati çekerse (farklı elbiseler giyme, farklı konuşma ve davranma gibi) o kişinin davranışının altında yatan nedenler o ölçüde kişinin kendi özelliklerine yüklenir.
Aksini yapma	Bu dikkat çekmenin bir başka yönüdür. Herhangi bir grubun üyeleri, belirli bir toplantıda aynı biçimde davranırken (bir politikacıyı alkışlarken ve onu överken) bu davranışı yapmayan kişi göze batar ve o kişinin davranışı onun kişisel özellikleriyle açıklanır.
Başarılı uygulama	Bir kimse belirli bir durumda başarılı bir iş yaptığında, o kişinin başarısı onun kişisel özelliklerine yüklenir.
Beklentimize uyan davranışlar	Bir kimse beklendiği gibi davrandığında (başarılı olması beklendiği zaman başarılı ve başarısız olması beklendiği zaman başarısız olduğunda) bu kişinin davranışı o derecede kişilik özellikleriyle açıklanır.
Diğer kişi hakkında bilgi eksikliği	Bir kişi ne kadar az tanınırsa, o kişinin davranışları o derecede çevre koşullarıyla açıklanır. Diğerleri ve biz başkalarının davranışlarını daha çok kişiye bağlı özelliklerle açıklama eğiliminde olduğumuz halde, kendi davranışlarımızı daha fazla çevresel koşullarla açıklarız.

davranışla ilgili verilecek kararın temelini oluşturur. Hayır kurumlarına yardımda bulunan kişi iyi bir kişi olduğu için mi bu davranışta bulunmuş (kişisel özelliklerle ilgili bir yükleme) yoksa içinde bulunduğu koşullar mı onu bu davranışa zorlamıştır (çevresel koşullara bağımlı bir yükleme).

Yükleme kavramı, kişilik ve normaldışı davranışlarla ilgili konularda, davranışı açıklayıcı bir süreç olarak kullanılabilir. Örneğin, Peplau, Russell ve Heim (1980) araştırmalarında şu gözlemde bulunurlar: İçinde bulundukları sosyal yalnızlığın, kendi sosyal beceriksizliğinden kaynaklandığını düşünen öğrenciler (kişiye yükleme), çökkün bir ruh hali içindedirler ve bu konuda herhangi bir değişiklik olabileceği konusunda umutları yoktur. Öte yandan, yalnızlıklarının içinde bulundukları koşullardan kaynaklandığını düşünen öğrenciler (çevre koşullarına yükleme), kendilerini karamsarlığa kaptırmaz. Rizley (1978) kolaylıkla karamsarlığa kapılan kimselerin, kötü olaylardan kendilerini sorumlu tuttuklarını gözlemiştir, başka bir deyişle kendilerini gereğinden fazla sorumlu tutmak eğilimi ile karamsarlık eğilimi elele gider.

Yükleme kavramları, çocuğa kötü davranma konusunda da uygulanabilir. Ağladığı için çocuğunu döven anne veya baba, çocuğun ağlama davranışının altında yatan nedeni çocuğun kişisel özelliklerine yüklemektedir. Bu şekilde davranan bir anne, *eğer bebek isterse* ağlamasını hemen durdurabileceğini düşünür. Anne yükleme sürecinin kaynağını kişisel özelliklerden, çevresel özelliklere, başka bir deyişle o andaki duruma bağlı koşullara kaydırabilirse, çocuğa kötü davranmaktan vazgeçecektir.

Yukarıda verilen örnekler, yükleme sürecinin yaygın olarak kullanılabileceğini gösterir. Yükleme kavramının bu tür uygulanması kişilik, normaldışı davranışlar, ahlak algılamasında gelişme ve diğer psikoloji alanlarında yeni açıklama biçimlerinin ortaya çıkmasına yol açar. Bilim alanı olabilmesi için, yukarıda verilen örnekteki gibi, psikolojinin belirli bir alanında geliştirilmiş olan bu temel kavramın, psikolojinin diğer alanlarında da kullanılabilmesi gerekir. Psikoloji henüz bu örgünlüğü kazanmış değildir; bu ilerde başarılacak bir aşamadır.

Tutumlar ve Tutum Değişmesi

Bireyin içinde yer alan süreçlerden biri de tutumlardır (attitudes). Tutumların kaynağı, davranışa etkisi ve zaman içinde değişimi, sosyal psikologların ilgisini sürekli çekmiş ve tutum konusunda sayısız denebilecek çoklukta araştırma yapılmıştır. Önce tutumların bir tanımını verelim. Baron ve Byrne'a göre (1977, s. 95.): *Tutumlar oldukça organize olmuş uzun süreli duygu, inanç ve davranış eğilimleridir. Bu eğilimler diğer insanları, grupları, fikirleri, ülkenin diğer yörelerini ya da nesneleri konu edinir.*

Bu tanımın temelinde iki önemli özellik yatar: (1) Tutumların oldukça *uzun süreli* olması. Geçici olarak bireyin gösterdiği bazı eğilimleri, o bireyin tutumu olarak görmeyiz. Bir eğilimin tutum olabilmesi için, bireyin o eğilimi oldukça uzun süreli olarak göstermesi gerekir. (2) *Bilişsel, duygusal ve davranışsal* birimleri içermesi. Tutum yalnız bir düşünce veya duygu değildir. Tutum olarak tanımladığımız eğilimin içerisinde kendini inanç olarak ifade eden bilişsel, duygu ve heyecanları içeren duygusal ve gözlenebilen faaliyetleri içeren davranışsal öğeler vardır.

Sosyal psikologların hepsi bu birimler üzerinde araştırma yapmaz; bazıları tutumun bilişsel yönüne ağırlık verir ve yalnız o yönünü düşünerek araştırma yapar, diğer bir psikolog ise tutumun duygusal öğesine ağırlık verir. Fakat modern psikologların bugünkü anlayışı, tutumları bu üç yönü beraberce ele alarak incelemektir.

İkna (persuasion) *ve Tutum Değişmesi* : Tutumları inceleyen psikologlar tutumların değişmesiyle de ilgilenmişlerdir. Bireylerin belirli konudaki tutumları nasıl değiştirilir? Tutum değişmesinin ortaya çıkması için gerekli koşullar nelerdir? Psikologların bu sorularla ilgilenmelerinin pratik nedenleri vardır: Siyasal tutumların değişmesi bir partinin yerine diğer partinin iktidara geçmesini sağlar. Reklamlar müşterinin tutumlarını etkileyerek, bir şirketin daha fazla kâr etmesine yol açar. Atatürk'ün, modern bir Türk ulusu yaratma çabasında olduğu gibi, belirli bir dünya ve yaşam anlayışı, tutum değişmesi yoluyla bütün bir ulusa mâl edilerek, yeni bir düzen kurulabilir. Bunun gibi daha birçok uygulama alanlarını gösterilebilir. Bu uygulama alanları ilerde yeniden ele alınacaktır; şimdi ikna etme ile tutum değişmesi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların ne gibi sonuçlar verdiğini gözden geçireceğiz.

İkna Edici (persuasive) *İletişim* : Ayşe Hanım komşusu Gülden Hanım'a "X marka çamaşır tozuyla ıslattığım zaman çamaşırlar daha iyi temizleniyor" derse, Gülden Hanım'ın çamaşır yıkama konusundaki tutumunu değiştirebilir. Tutum değiştirmenin en sık kullanılan yöntemi sözlü iletişimdir. Duygu, düşünce ve davranışları sözlü iletişimle etkilemeye çalışırız. Sözlü iletişim tutum değişmesinde etkili midir? Tablo 15.3 bu konudaki araştırma bulgularını özetliyor.

Tablo 15.3. Tutum değişmesini etkileyen sözlü iletişim faktörleri.

Aşağıdaki koşullar gerçekleşirse sözlü iletişim daha ikna edici olur.

İletişim kaynağı (konuşan kişi):
1) Konuştuğu konuda uzman olarak algılanırsa.
2) Bu konuda kendisinin herhangi bir çıkarı yoksa (güvenilir bir kimseyse).
3) Hoş bir görünümü varsa.

Mesaj (konuşulan konunun içeriği):
1) Dinleyenin ilk tutumundan ancak orta derecede farklıysa.
2) Tartışılan konunun hem lehinde hem de aleyhinde bilgiyi içerirse.
3) Dinleyeni davranışa itecek korku ya da istek gibi orta derecede duygu ve heyecanlar yaratırsa.
4) Orta derecede bir sıklıkta tekrar edilirse.
5) Dinleyenin ne yapması gerektiği hakkında yol gösterici ayrıntılı bilgi verirse.

Dinleyici:
1) Konuşanın görüş noktasını destekleyecek bir ifadede bulunacağı konusunda daha önceden söz vermişse.
2) Konuşma sırasında, konuşanın vermiş olduğu görüşün karşıtını düşünmekten alıkonacak biçimde meşgul edilmişse.
3) Konuya kişisel ilgisi varsa.
4) Olumlu bir ruh hali içinde ise.

Her faktörün etkisi değişik biçimlerde ortaya çıkar. Uzmanlık ve güvenilirlik beraberce bir kişinin inanılırlığını belirler. İnanılır kaynaklar daha kolaylıkla tutum değişmesine yol açarlar. Burada ortaya çıkan sorun şudur: Birine göre inanılır olan kaynak, başka birine göre inanılır olmayabilir. Başka bir deyişle, konuyu seçerken dinleyicinin kimi inanılır kaynak olarak kabul edeceğini düşünmek gerekir.

İnanırlığa ilave olarak, tartışılan konunun her iki yönünü, yani hem lehte hem de aleyhte savunularını vermek de önemlidir. Konuşucunun tutumuna yakın bir tutum içinde iseler, dinleyicilere tartışmanın yalnız bir yönünü vermek daha etkin olur. Dinleyiciler, konuşucunun temel tutumundan farklı bir tutum içinde iseler, o zaman tartışmanın her iki yönünü vermekte fayda vardır. Tartışmanın her iki yönünü veren kişiyi dinleyiciler daha dürüst bir kişi olarak algılar; böylece konuşanın inanılırlığı artar. Fakat hangi stratejinin kullanılacağına, dinleyicinin başlangıç tutumu bilinmeden karar verilemez. Baştan karar vermede konuşacak kişi zorluk çeker.

Gözönüne alınması gereken üçüncü bir husus şudur: Dinleyicinin ilgilendiği konularda etkin olabilmek için iyi hazırlanarak, tutarlı ve ayrıntılı bir konuşma yapmak gerekir. Konuşan iyi hazırlanmaz ve konuştuğu konuyu iyi takdim edemezse, dinleyicinin tutumunda istenilenin aksi yönünde bir değişme olur.

Şöyle bir örnekle açıklayalım: Türkiye'de doktorlar uzak köylere sağlık hizmeti götürmeye dönük bir program öneriliyor ve staja başlayan tıp öğrencilerinin gönüllü olarak bu programa katılmaları isteniyor. Bu amaçla Türkiye çapında bir çağrı yapılarak tıp öğrencileri Ankara'da bir toplantıya çağrılıyor. İlgilendikleri için toplantıya 400'ün üstünde tıp stajyeri katılıyor. Bu toplantıda iyi hazırlanmış, bütün ayrıntıları düşünülmüş bir konuşma yapılırsa, stajyerlerin büyük çoğunluğu programa katılır. Pek düşünsel içeriği olmayan, birçok soruları cevaplamayan, hazırlıksız bir konuşma yapılırsa, stajyerlerin programa olan ilgileri olumsuz yönde etkilenir ve bu programa ilerde ilgi göstermezler.

Gönüllü (voluntary) *Tutum Değişmesi*: Tutumun davranışsal yönü değiştirilirse, bilişsel yönün zaman içinde davranışa uyacak biçimde değiştiğini, araştırmalar göstermiştir. Örneğin, "A" ideolojisini benimsemiş bir öğrenci grubu, kasaba lisesinden üniversiteye yeni gelmiş Hasan'ı aralarına almak isterler. Hasan dindar bir aile ortamından gelmektedir ve "A" ideolojisini benimsememektedir. Ne var ki yeni üniversite ortamında yalnızdır ve ayrıca para bakımından sıkıntı içindedir. İlk başta "A" grubuna katılması doğrudan istenirse Hasan hemen reddeder. Öte yandan onun "A" grubunun çay ve piknik gibi ideolojik olmayan sosyal toplantılarına katılması sağlanabilirse, zaman içinde "A" grubuna karşı olan duygu ve düşüncesi olumlu yönde değişir.

Bu tür tutum değişmesi ilk olarak tanınmış psikolog Festinger (1957) tarafından önerilmiştir. Onun kuramına *bilişsel çelişki* (bilişsel tutarsızlık/cognitive dissonance) adı verilir. Festinger, temel varsayım olarak her insanın duygu, düşünce ve davranışı arasında bir denge aradığını, bu denge olmadığı zaman ortaya çıkan çelişkinin kişiyi rahatsız ettiğini düşünür. Bu bilişsel çelişki, Festinger'e göre, insanın sürekli düşünme, araştırma ve değişmesinin temelinde yatan ana güdüdür. Çelişki giderildikten sonra bilişsel uyum oluşur ve bireyin o konudaki gerginliği ortadan kalkarak, huzura kavuşur.

Festinger'ın kullandığı klasik örnek sigara içen bir kimsenin davranışıyla ilgilidir. Doktor Mehmet günde iki paket sigara içer ve bir doktor olarak sigaranın zararlarını gayet iyi bilir.* Sigara içme davranışı ile, sigaranın zararlı olduğunu söyleyen bilgi birbiriyle çelişki halindedir. Bu durumda Doktor Mehmet'in önünde bilişsel çelişkiyi ortadan kaldıracak üç seçenek vardır:

(1) Sigara içme davranışını değiştirme ve artık sigara içmeme;

(2) sigarayla ilgili araştırmaların geçerliliğini inkâr etme ve sigara içmenin gerçekte kendisine zararlı olmadığına kendisini inandırma;

(3) bu konudaki algılamasını karmaşıklaştırarak, başka bahaneler bulma. Örneğin, "sigara sayesinde gerginliğimi gideriyorum", "başka hiçbir zevkim yok, yegane zevkim bu sigara, bu da elimden alınırsa, yaşamın anlamı kalmaz", "ölüm Allah'ın emri, sigara içmişim veya içmemişim fark etmez, vakti zamanı gelince nasıl olsa hepimiz öleceğiz" diye düşünceler geliştirebilir.

Bu konuda ilginç araştırmalar yapılmıştır. Şöyle bir örnek alalım: Bir grup deneğin yalan söylemekle ilgili tutumları ölçülüyor. Deneklerin tümü yalan söylemenin kötü olduğunu ifade ediyor. Bu denekler üç gruba ayrılıyor: İlk gruptaki deneklere, ufak bir yalan söylemelerine karşılık bir çeyrek, ikinci gruptakilere yarım ve üçüncü gruptakilere bir altın veriliyor.

Bu deneyin sonuçları, öğrenme ve bilişsel çelişki kuramlarına göre farklı olur: Öğrenme kuramı en büyük tutum değişimini en yüksek parayı kazanan gruptaki kişilerde bekler, çünkü onlar en kuvvetli pekiştirmeyi almışlardır. En az tutum değişimi en küçük pekiştireç alan ilk grupta beklenir.

Festinger'ın bilişsel çelişki kuramı ise tam aksini bekler: En az para alan gruptaki kişiler en yüksek bilişsel çelişkiyi yaşarlar, çünkü onların yalan davranışını *haklı gösterecek yeterli bir neden yoktur*. En yüksek parayı alan grup ise, yalan davranışlarını haklı gösterecek yeterli bir neden gösterebilecekleri için (şu kadar para yalan söylemeye değer) bilişsel çelişki içine girmezler ve bu nedenle yalan söylemeye karşı tutumlarında önemli bir değişme gözlenmez.

Festinger'ın beklentileri araştırma bulgularıyla desteklenmiştir (Monson, 1980). Bu araştırmalarda gözlenen bir yön şudur: Tutum değişmesi, birey gönüllü olarak katıldığı zaman en iyi sonucu verir, zorunlu olarak katılınan faaliyetlerde tutum değişmesi gözlenmez. Zorunlu durumlarda denek davranışındaki değişimi çevresel koşullara yükler ve bu davranıştan kendini sorumlu tutmaz. Göz önüne alınacak ikinci bir yön de şudur: Tutum değişmesi sonucu ortaya çıkan davranışın, günlük yaşamda diğer insanları etkile-

---

(*) Türkiye'de sigara tutkunluğuna karşı bilimsel bir çaba gösteren kişilerden biri Fırat Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Erol Sezer'dir. Dr. Sezer'in araştırmaları Türk doktorlarının yüzde 47'sinin sigara içtiğini göstermektedir. Hasta muayene ederken sigara içen hekimlerin oranı yüzde 56'dır. Bir hekimin sigara içmesi ve bu davranışı hastalarının yanında sürdürmesi, bilgi ve davranış arasında tutarlılık bekleyen psikolojik kurama ters düşmektedir. Bu gözlemin hem bilimsel hem de kültürel açıdan ilginç doğurguları olduğu kanısındayız. Ne var ki, bu konudaki tartışmalara genel ders kitabı niteliğindeki bu kitapta yer veremeyeceğiz." (Bkz. Sezer, E., 1992) yici bir yeri olmalıdır. Bu iki özellik biraraya geldiğinde önemli tutum değişmeleri ortaya çıkar.

Tutumlar ve Davranış : Tutumların bilişsel yönü ile davranışsal yönü arasında gerçekten bir tutarlılık var mı? Yalan söylemenin kötü olduğunu söyleyen ana-baba, çocuklarına ara sıra yalan söylemez mi? Fakire, acize yardım et diyen dindar tüccar, gerçekten fakire ve öksüze yardım ediyor mu? Kadın ve erkeğin yasalar ve sosyal yönden eşit olduğunu söyleyen baba, yüksek eğitim için hem oğlunu hem de kızını aynı derecede teşvik ediyor mu?

Sosyal psikologlar yakın zamanlara kadar tutumların bilişsel yönü ile davranışsal yönü arasında pek sıkı bir bağ gözleyemediler. Son zamanlarda yapılan araştırmalar daha ince ayrıntıları göz önüne almaya başlayınca, tutumun bilişsel yönü ile davranışsal yönü arasında daha sıkı bir bağ gözlenmiştir. Tablo 15.4'te bu konuda yapılan araştırmaların bulguları özetlenmiştir. Bu araştırmalara göre tutumun bilişsel yönü ile davranış arasında ilişki şu dört koşul yerine geldiği zaman ortaya çıkar: Tutum (1) kuvvetliyse, (2) bireyin kişisel yaşantısına dayalıysa, (3) birey için önemli olan diğer kişilerce destekleniyorsa ve (4) sık sık kendini ortaya koyma şansı varsa.

Bu faktörlerden biri ya da birkaçı eksik olduğu zaman tutumun bilişsel yönü ile davranışsal yönü arasındaki ilişki aksar. Yalan söylemenin kötü olduğunu söyleyen baba, herkesin birbirine yalan söylediği bir toplum içinde yaşıyorsa, kendi babası ve annesi sürekli kendine yalan söylemişse, kendi arkadaş grubu içinde bu konuda herhangi bir duyarlılık yoksa ve yalan söylendiği zaman çevresinde kimse aldırış etmiyor ve bunu önemli bir konu yapmıyorsa, yalan konusundaki düşüncesiyle davranışı arasında sıkı bir ilişki olmaz.

Tablo 15.4 Tutum değişikliğini etkileyen iletişim faktörleri

Aşağıdaki faktörler var olduğunda sizin davranışınızla tutumunuz arasında sıkı bir ilişki olur:

1) Tutumunuz konusunda kendinize güveniniz var ve bu konudaki düşünceleriniz gayet açık ve seçik.

2) Tutumunuzun konusu olan kişi, grup, veya nesneyle kişisel bir yaşantınız var.

3) Yapmaya *niyetlendiğiniz* belirli bir davranış var. Bu niyet sizin tutumunuza dayalı olarak gelişmiştir ve sizin için önemli olan diğer kişilerin de sizin gibi davranacağını düşünüyorsunuz.

4) Geçmişte niyet ettiğiniz şekilde hareket ettiniz. Bu şekilde davranmak sizin kuvvetli bir *alışkanlığınız*.

---

3. KİŞİLER ARASI BİR SÜREÇ OLARAK ÇEKİCİLİK

Şimdiye kadar diğer kişiler hakkında nasıl izlenimler oluştururuz ve tutumlarımız hangi koşullar arasında davranışa yansır konusunu inceledik. Bu konular kişinin içinde olan süreçlerdir. Şimdi kişiler arasında yer alan süreçlere bakacağız. Bu süreçlerden biri kişiler arasındaki *çekiciliktir* (attraction). Çekicilik konusuyla ilgili kişiler arası ilişkileri (uzun süreli ilişkiler, hoşlanma ve sevme gibi) daha ileride ele alacağız. Burada çekicilik olayının altında yatan temel psikolojik süreçleri gözden geçireceğiz.

Sosyal psikologlar çekiciliği birbirinden farklı yaklaşımlarla açıklarlar. Bu yaklaşımlardan ilki öğrenme, ikincisi de bilişsel denge kuramıdır. Öğrenme kavramlarını 4. Bölüm'de gözden geçirdiğimiz için önce denge kuramı açısından kişiler arası çekiciliği inceleyelim.

Resim 15.1 Birbirleriyle ilgilenmelerinin altında yatan ne? Çekicilik mi?

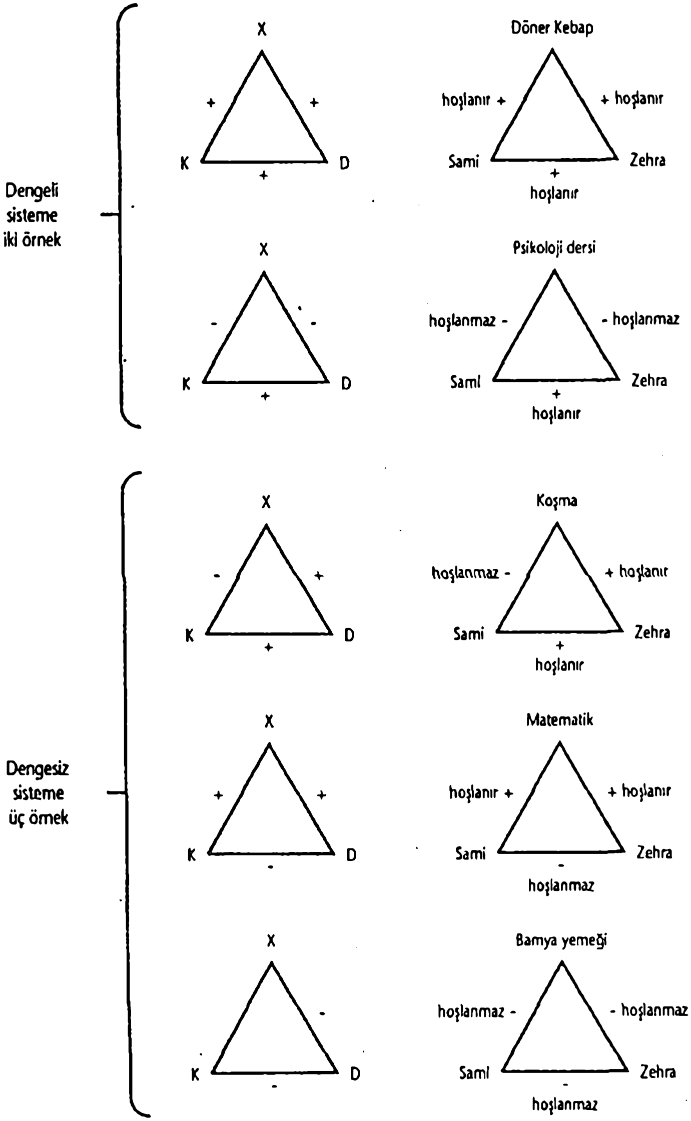
Çekiciliğin Psikolojik Denge Kavramıyla Açıklanması

Bilişsel çelişki kuramı adı altında denge kuramlarından birini gördük. Denge yaklaşımlarının hepsi, bireyin iç dünyasında ve dış dünyasında bir denge aradığını kabul eder ve bu dengeyi buluncaya kadar bireyin faal olarak iç ve dış dünyasında değişimler yapacağını bekler. Birey iç dünyasında düşünce, duygu ve inançları arasında bir uyum kurmaya çalışır. Düşünce, duygu ve inançlarıyla, dış dünyaya dönük olarak yaptığı davranışları arasında bir tutarlılık, bir denge arar. Kişiler arası çekiciliği denge kavramlarıyla açıklayan Heider (1958) ve Newcomb'dur (1956, 1961).

Heider üçlü bir ilişki içinde denge kuramını tartışmıştır. Bu üçlü ilişkinin birimlerinden biri ilişkide bulunan kişi (K), ikincisi ilişki içinde bulunduğu diğer kimse (D) ve üçüncü birimde bu iki kişi arasında etkileşime yol açan bir konudur (X). Konu bir nesne, bir kişi, bir olay ya da bir yer olabilir. Şekil 15.1'de bu üç birim arasında dengeli ve dengesiz ilişkiler görülüyor.

Heider'e göre, bireyler ilişkilerinde uyum ve denge aradıklarından, zaman içinde, ya iç dünyalarında veya ilişkilerinde değişiklikler yaparak, dengeli ilişkilere doğru bir gelişme gösterirler. Heider, kişiler arasındaki ilişkilerde dengeye *simetri* ve dengeli ilişkilere de *simetrik* ilişkiler adını verir. Simetrik olmayan ilişkiler simetrik olmaya doğru sürekli bir eğilim içerisindedir. Simetriyi gerçekleştirmek için en sık kullanılan yöntem, aralarındaki farkları gidermek amacıyla kişilerin iletişim kurmalarıdır. İletişim sayesinde bir süre sonra ilişkideki simetri başarılır.

Şekil 15.1'deki örneklere ek olarak şu ilişkiyi verebiliriz: Arkadaşınız Necla, biyoloji profesörünün iyi bir insan olduğunu düşünüyor ve siz de bu düşünceye katılıyorsunuz. Bu durumda ilişkiniz dengeli, bir başka deyimle si-


Dengeli sisteme iki örnek
X
+
+
K
D
+
Döner Kebap
hoşlanır +
+ hoşlanır
Sami
Zehra
+
hoşlanır
X
-
-
K
D
+
Psikoloji dersi
hoşlanmaz -
- hoşlanmaz
Sami
Zehra
+
hoşlanır
Dengesiz sisteme üç örnek
X
-
+
K
D
+
Koşma
hoşlanmaz -
+ hoşlanır
Sami
Zehra
+
hoşlanır
X
+
+
K
D
-
Matematik
hoşlanır +
+ hoşlanır
Sami
Zehra
-
hoşlanmaz
X
-
K
D
-
Bamya yemeği
hoşlanmaz -
- hoşlanmaz
Sami
Zehra
-
hoşlanmaz

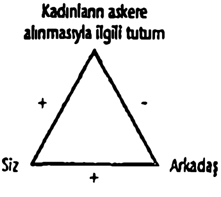
Şekil 15.1 Heider ve Newcomb'un kuramlarında sözü edilen bazı dengeli ve dengesiz sistemlere örnekler.

metriktir. Hoşlandığınız bir kimseyle bir konuda aynı fikirde olduğunuz zaman ilişkide simetri var demektir.

Yeni başlayan bir ilişkiyi örnek olarak ele alalım: Hasan'la bir arkadaş toplantısında karşılaştınız ve onunla biraz konuştuktan sonra onun Reşat Nuri Güntekin'in romanlarını okuduğunu öğrendiniz. Güntekin'in kitaplarını siz de severek okuyorsunuz ve şimdiye kadar sizden başka bu kitapları okuyan başka kimseyle tanışmadınız. İkiniz de aynı konuya önem verdiğiniz ve hoşlandığınız için Hasan'la ilişkinizi geliştirmek istiyorsunuz. Bu noktada Heider, sizin Hasan'la simetrik bir ilişki geliştireceğinizi bekler, başka bir deyişle Hasan'ı olumlu bir gözle görüp, ondan hoşlanmanız, onu çekici bulmanız büyük bir olasılık içindedir.

Yalnız mantık kuralları içinde bu durum ele alındığında Hasan'dan hoşlanmanız ya da hoşlanmamanızın eşit ağırlıkta olması gerekir. Ancak durum mantıksal (lojik) değil, psikolojik bir yapıya sahiptir ve bu nedenle Heider sizin Hasan'ı çekici bulacağınızı bekler. Heider ve Newcomb'a göre simetrik ilişkiler rahat, hoş ve daha uzun süreli olurlar.

Dengesiz ilişkiler bireyleri rahatsız eder ve bu nedenle kendimizi dengesiz bir ilişki içinde bulduğumuz zaman bu ilişkiyi değiştirmek isteriz. Örneğin kadınların, aynı erkekler gibi askere zorunlu olarak alınması konusunda arkadaşınızla anlaşamıyorsunuz. Siz, bir Türk vatandaşı olarak kadınların da erkeklerin sahip olduğu özgürlük ve sorumluluklara sahip olması gerektiğini ve erkekle kadın arasında bir ayrım yapılmamasını savunuyorsunuz. Arkadaşınız, kadınları askerlik eğitim ve yaşantısına zorlamanın insancıl olmayacağını, hem ordunun savaş gücünün düşeceğini, hem de kadınların ev ekonomisindeki önemli rollerinin aksayacağını savunuyor. Bu fikir farklılığı sizin ilişkinizde bir dengesizlik yaratacaktır. Bu dengesizliği ortadan kaldırmak için şu yollar açıktır:



Şekil 15.2

(1) Arkadaşınızı sizin gibi düşünmeye ikna edersiniz. İkiniz de aynı şekilde düşüneceğizden ilişkideki dengesizlik ortadan kalkmış olur.

(2) Arkadaşınız sizi kendi görüşüne ikna edip dengesizliği ortadan kaldırır.

(3) Kadınların askere alınması konusunda düşünce değişikliği sağlanamazsa, arkadaşınıza karşı tutumunuzda değişiklik yaparak, başka bir deyişle ona karşı olumsuz bir tavır takınarak dengesizliği ortadan kaldırabilirsiniz.

Siz ve arkadaşınız arasında hemfikir olmadığınız konuların sayısı fazlaysa, zamanla arkadaşınıza karşı duyduğunuz olumlu duygu, ilgisizliğe ve bir süre sonra belki ondan hoşlanmamaya dönüşür.

1973-1980 yılları arasında Türkiye'de üniversite öğretim üyesi olarak görev yaparken, üniversite öğrencileri arasındaki sağ ve sol ideoloji farklılığının, onların sosyal ilişkilerini belirleyen tek faktör olduğunu gözlemiştim. Üniversite gençlerine o yıllarda, "Evleneceğiniz kimsede aradığınız en önemli özellik nedir?" diye sorulduğunda, büyük bir çoğunluğu ideolojik konuda aynı biçimde düşünmeleri gerektiğini ifade etmiştir.

Kişiler arasındaki ilişkilerde dengenin temel olduğunu ifade eden kuramı, aşağıdaki biçimde özetleyebiliriz:

1. Dengeli ilişkiler hoştur ve bu tür ilişkiler devam etme eğilimi gösterir.

2. Dengesiz ilişkiler rahatsız edicidir ve uzun süreli değildir.

3. Birey, kendisi gibi düşünen, duyan ve davranan kişileri daha çekici bulur.

4. Birey bir kişiden hoşlandığı zaman, o kişinin kendisi için önemli birçok konuda benzer düşüneceğini varsayar.

Birazdan göreceğimiz gibi, bu dört beklentinin her biri araştırma bulgularıyla desteklenmiştir. Fakat araştırma sonuçlarına geçmeden önce, kişiler arası çekiciliğe öğrenme açısından nasıl yaklaşıldığını inceleyelim.

Kişiler Arası Çekiciliğin Öğrenme Kavramlarıyla Açıklanması

Clore ve Byrne (1974) klasik koşullama kavramlarını kişiler arası çekiciliği açıklamada kullanmışlardır. Onların uygulayışı son derece basittir: Bir kişi hoş bir durumda iken o anda çevresinde bulunan diğer kimseleri de hoş bulmaya başlar. Diğer yandan, bir kimse hoş olmayan bir yaşantı içindeyse, o anda çevresinde bulunan diğer kimselerden de hoşlanmamaya başlar. Dikkat edin, bu araştırmacılar, ödül ve cezalandırma gibi edimsel koşullama kavramlarını kullanmazlar. Yalnız klasik koşullama kavramlarını kullanırlar.

Örneğin, kışın dışarıda kar yağarken dağ evinde, ocaktaki ateşin başında, elinizde en sevdiğiniz içkiyle hoş ve rahat bir duygu içinde oturuyorsunuz. Bu kurama göre, dağ evinde hoş duygular içindeyken, o sırada çevrenizde bulunan kişileri de hoş ve sevimli bulacaksınız. Bu kişiler sizin bu ortamda bulunmanıza herhangi bir katkıda bulunsunlar veya bulunmasınlar, sırf çevrenizde olmalarından dolayı, onları hoş bulacaksınız. Şimdi kişiler arası çekicilik konusunda yapılmış araştırmaların bulgularına bir göz atalım.

Resim 15.2 Birçok etken, kişilerin birbirlerini çekici bulmasını etkiler.

Kişiler Arası Çekicilik Araştırmalarının Temel Bulguları

Tablo 15.5'te, kişiler arası çekicilik üzerine yapılan yüzlerce araştırmanın bulguları özetlenmiştir. Bu tabloda gözlenebileceği gibi dört temel faktör (benzerlik, güzellik, aşinalık ve yakınlık) kişiler arası çekiciliğin temelinde bulunur. Şimdi bu faktörleri gözden geçirelim.

Tablo 15.5. Kişiler arası çekicilik üzerine yapılan araştırma bulgularının özeti

---

Aşağıdaki özelliklere sahip olan kimseleri çekici buluruz:

1) Genel olarak birçok konuda bize benzer olan kimseler.
    a) Düşünce, duygu ve davranışlarında bize benzer olan kişiler.
    b) Bizim bedensel güzelliğimiz kadar güzelliğe sahip olanlar.
    c) İçinde bulunduğumuz grup ya da toplumsal çevrede bizimle aynı sosyal statüye sahip olanlar
    d) Bizimle hemen hemen aynı yaşta olanlar.
2) Çekici görünümü olanlar.
3) Bizden hoşlananlar
4) Sık sık görüştüğümüz (bildiğimiz, aşina olduğumuz) kimseler
5) Bize yakın oturanlar (mekânsal yakınlık)

Benzerlik : Bize benzer olan kimselerden hoşlanacağımızı hem denge hem de öğrenme kuramı bekler ve araştırma sonuçları bu beklentiyi destekler. Benzerliğin gerçekte var olup olmaması o kadar önemli değildir, göz önünde tutulması gereken, *algılanan benzerliğin* (perceived similarity) var olup olmamasıdır.

Şöyle bir araştırma örneği vererek algılanan benzerlikle çekicilik arasındaki ilişkiyi açıklayalım. Otuz kadar üniversite öğrencisine bir dizi tutum ölçeği vererek onların siyasal tutumlarını, din, kadın-erkek ilişkileri, eğitim ve diğer konulardaki eğilimlerini saptayalım. Aradan 5-6 ay geçtikten sonra, bu bireylere şöyle bir görev verelim: "Size birkaç değerlendirme yaptıracağız. Elinizdeki sonuçlar, bazı kimselerin belirli konulardaki tutumlarını ölçerek elde edilmiştir. Sizden öğrenmek istediğimiz, bu sonuçlara bakarak, kiminle arkadaş olmak, görüşmek, tanışmak istediğiniz veya istemediğinizdir. Size verilen ölçek üzerinde "çok isterim" den "hiç istemem" e kadar uzayan basamaklardan birini işaretleyerek düşüncenizi belirtin."

Araştırmacılar, 5-6 ay önce bu kimselerin kendilerinin doldurdukları tutum değerlendirmelerine bakarak, bu kimseye değişik derecelerde benzer ya da farklı tutum değerlendirmeleri doldurmuşlardır. Böylece araştırmacılar, denekle, hayali diğer kimse arasındaki benzerlik miktarını düzenli bir biçimde değiştirdikten sonra düşüncelerini belirtmeleri için deneklere vermişlerdir.

Bu koşullar altında, benzerliğin derecesi ile diğer kimseyi çekici bulma arasında doğrusal bir ilişki bulmuşlardır. Başka bir deyişle, diğer kimsenin tutumları deneğin tutumlarına ne kadar benziyorsa, denek o kimseyi o derece çekici bulmuştur. Bu bulgular yalnız belirli bir kültür ve toplum veya belirli bir yaş grubu ve cinsiyet için değil, her toplum ve kültürde, her yaştaki erkek ve kadın için geçerlidir (Byrne, 1970).

Laboratuvar koşulları altında tutum ölçekleriyle yapılan bu tür benzerlik araştırmaları, yaşamdaki bütün koşulları kapsamaz. Bu nedenle, bu tür araştırma sonuçları gerçek yaşam durumlarına hemen genellenmemelidir. Gerçek yaşam koşullarında, kişilerin değişik konulardaki tutum ve inançlarını hemen öğrenemeyiz. Tutum ve inançlarını öğrenebilmemiz için, insanlarla uzun zaman etkileşim kurmamız gerekir. Ayrıca, kişilerin birbirlerinden hoşlanmalarının altında yalnız benzerlik değil, aynı zamanda birbirlerini "tamamlayıcı", birbirlerinin eksik kalan yönlerini destekleyici bir ilişki içinde olmaları da önemlidir. Bu konuya ileride yeniden döneceğiz.

Bedensel Güzellik : Toplumumuzda, çoğu toplumlarda olduğu gibi, gazete ve TV reklamlarında, güzel ve çekici görünümlü kimseleri zenginlik, rahatlık ve huzurla sürekli çağrışım içinde görürüz. Bu nedenle, bedensel güzellik diğer olumlu özelliklerle çağrışım haline gelir ve böyle olumlu özelliklerle çağrışım içinde bulunan bir kişiyi, psikolojik bakımdan da hoş ve çekici bulma eğilimimiz kuvvetlenir.

İlişki kurmak istediğimiz kişilerin bedensel olarak çok güzel olmasını mı isteriz? Yapılan araştırmalar, hayal dünyasında bir ilişkiden söz edildiğinde, kişinin bedensel bakımdan son derece güzel kimselerle ilişki kurmayı hayal ettiğini fakat gerçek yaşamdaki ilişkilerden söz edilince, ancak kendisi kadar bedensel güzelliğe sahip kimselerin tercih ettiğini gösteriyor (Berscheid, Dion, Walster ve Walster, 1971).

Aşinalık : Bizce bilinen, aşina olduğumuz kimseleri daha hoş ve çekici bulduğumuz gözlenmiştir. Bu sonuca dayanarak bazı pikologlar, örneğin Zajonc (1965), sık sık görme ve beraber olmanın hoşlanmaya yol açacağını iddia eder. Onlara göre, önemli olan iki kişi arasındaki etkileşimin içeriği değildir; etkileşim konusu ne olursa olsun, etkileşimlerden ortaya çıkacak aşinalıktan dolayı beğenme ve hoşlanma ortaya çıkar.

Reklamcılar şu ilkeyi sürekli kullanırlar: "Satılacak malı sık sık gösterince müşteri mala zamanla aşinalık kazanır ve bu aşinalık nedeniyle maldan hoşlanmaya başlar." Kişiler arası ilişkilerde de bu ilke kullanılabilir: "İlk başlarda hoşlanılmasa dahi, sık sık görüşülen kimse, zaman içinde daha da beğenilmeye başlanır."

Mekân içinde yakınlık: Mekân içinde yakınlığın kimlerle arkadaş olunup, kimlerle ilişki kurulacağını büyük ölçüde etkilediği gözlenmiştir (Nahemow ve Lawton, 1974). Sınıfta yakın oturanların birbirleriyle konuşma imkanı, sizden uzakta oturan kimselere göre daha çoktur. Bu yakınlık zaman içinde aşinalığa yol açar. Ve sonuç olarak bu kimseler daha hoş ve çekici bulunur. Mahalle içindeki komşuluk ilişkilerinde de mekân yakınlığının etkili olduğu söylenebilir, başka bir deyişle bize daha yakın olan komşuyla daha sık görüşür ve sonuç olarak da, onlardan daha fazla hoşlanırız.

Çekiciliğin Temel Birimleri

Yukarıda saymış olduğumuz dört temel değişken (benzerlik, bedensel güzellik, aşinalık ve mekân içinde yakınlık) laboratuvar koşulları altında elde edilmiştir; günlük yaşamdaki koşullarda farklı biçimlerde etkinlikler gösterebilir. Örneğin, kendini beğenmeyen, kendinden hoşlanmayan bir kimse, kendine benzer diğer bir kimseden hoşlanmaz. Günlük yaşamda, mekân içinde yakınlığın ve aşinalığın her zaman iyi sonuçlar vermediğini biliyoruz. En kanlı savaşlar komşu devletler arasında olmuştur ve birbirine kızan, küsen, ya da kavga eden çoğunlukla birbirine komşu olan kişiler veya köylerdir. Yukarıdaki temel birimler bize bir fikir verir, ama bu birimlerin gerçek etkisini anlayabilmek için, kişilerin nasıl bir ilişkiler örüntüsü/bağlamı (context) içinde birbirleriyle etkileşim kurduklarını bilmemiz gerekir. Günlük yaşamdaki ilişkilerle ilgili bazı sorunları biraz ileride ele alacağız.

Tutumlar, Yüklemeler ve Çekicilik

Tutumları, yüklemeyi ve çekiciliği ayrı ayrı inceledik. Bu faktörler günlük yaşamda birbirleriyle ilişkilidir. Şöyle bir örnekle aralarındaki ilişkiyi gösterebiliriz: Zengin bir kimse, şehrin fakir semtlerinden birine bir hastane yaptırıyor. Bu davranışın altında yatan neden zengin kimsenin kişiliğinde görülür ve onun hayırsever bir insan olduğuna karar verilirse, bir insan olarak daha çekici görülür. Öte yandan, milletvekili olmak için politik bir yatırım olarak hastaneyi yaptırdığı düşünülürse, pek sevimli bir kimse olarak görülmez. Bu verilen örnekte, semt hastanesine yönelik olumlu tutum ve zengin kimsenin davranışına yapılan yükleme, o kimsenin çekici ya da itici bulunmasıyla ilişki halindedir.

Başka bir örnek psikolojik denge ile çekicilik arasında ilişkiye verilebilir. Aynı gün, Ahmet, Zuhal ve Coşkun adında üç kişiyle tanışmış bulunuyorsunuz. Diğerlerine kıyasla, siyasal ve eğitimle ilgili görüşlerinize Ahmet daha yakın ve kendi içinde tutarlı. Sizin psikolojik dengenizi bozmadığı için Ahmet'le simetrik bir ilişki içine girersiniz, Zuhal ve Coşkun'a kıyasla onunla arkadaşlığınız daha çabuk ilerler. Günlük yaşamda davranış, duygu veya tutumları birçok değişken aynı anda etkiler. Günlük yaşamdaki davranışları bu bütünselliğin içinde ele almak ve açıklamak gerekir.

4. GRUPLARIN ETKİLERİ

Bireyin içinde ve iki birey arasında gözlenen değişkenleri inceledikten sonra, şimdi bireyin grupla ilişkisini gözden geçirelim. Grup, sosyal yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Toplum içinde yaşayan her kişi, en küçük grup olan aile biriminden başlayarak, değişik sosyal, ekonomik, dinsel ve mesleksel gruplara üyedir. Örneğin siz, "Ben üniversite öğrencisiyim" diye kendinizi tanımladığınız zaman, kendinizi "üniversite öğrencileri" grubunun bir üyesi olarak görürsünüz. "Ben erkeğim" diyen kişi, aynı biçimde, kendini "erkekler" grubunun üyesi olarak algılar. Bu kısımda, grup ve kalabalığın bireyi nasıl etkilediğini inceleyeceğiz.

Sosyal Etki Kuramı

Latané'nin (1981) *sosyal etki kuramı* (social impact theory) en yaygın olarak tartışılan kuramlardan biridir. Latané bazı temel ilkeler çerçevesinde, grup ve kişi arasındaki ilişkileri açıklamak ister. Ona göre, fizikçiler yerçekimi gibi doğadaki bazı temel kuvvetleri inceliyorsa, sosyolog ve sosyal psikolog, toplumdaki bazı temel kuvvetleri incelemelidir. Bu görüşten hareket ederek, sosyal etkileşimi açıklamak amacıyla üç temel ilke önerir:

Sosyal faktörler birey üzerinde etkilerini belirli bir kural çerçevesinde yapar. Birçok sosyal faktör bireyi etkilediğinde, birey bu etkileri şu özelliklere göre algılar: *(1)* Sosyal faktörün kuvveti, (2) sosyal faktörün kişinin yaşamında *zaman ve mekân bakımından yakın* olması ve (3) sosyal faktörün *etkilediği kişi sayısı*.

(1) Profesör, öğrenci için kuvvetli bir sosyal faktör oluşturur, ne var ki öğrencinin tanımadığı sokaktaki bir kimse sosyal faktör olarak o kadar kuvvetli değildir. Belirli bir toplumsal yapı içinde, örneğin bir devlet kuruluşunda, yüksek mevkilerde bulunanlar, düşük mevkilerde bulunanlara kıyasla daha büyük sosyal güce sahiptir. Yüksek mevkilerde bulunan çok sayıda kimse, tek bir kimseye kıyasla, daha etkili olur. Bu kimseler, başka kuruluşlardan değil, sizin çalıştığınız kuruluştan iseler, etkileri daha da artar.

(2) Bireyi etkileyen her bir kimsenin kendine özgü kişisel etkisi, o anda kaç kişinin bireyi etkilemekte olduğuna bağlıdır. Sayı arttıkça, her bireyin kişisel etkisi azalır. Örneğin, okula gittiğinizde karşılaştığınız ilk arkadaşınız "Saçın çok uzamış traş ol" tavsiyesinde bulundu. O gün on kişi size bu ifadeyi kullanmışsa, ilk kişinin etkisi en kuvvetli, onuncu kişinin etkisi, en zayıf olur. Her biri sosyal etkiyi arttırır, ama gittikçe azalan miktarlarda bir artma olur.

(3) Aynı sosyal etkiye maruz kalan kişilerin sayısı arttıkça, her bir birey üzerine düşen sosyal etkide bir azalma olur. Şöyle bir örnekle bu ilkeyi açıklayalım. Bir yazılı ödevden sonra profesör sizi odasına çağırıyor ve hazırladığınız kâğıdı, ayrıntılarıyla eleştirerek, yeniden yazmanızı tavsiye ediyor. Bu profesörle etkileşiminiz sizin üzerinizde kuvvetli bir etki yaratır. Öte yandan profesör, sınıftaki bütün öğrencilerin müşterek hatalarını gözden geçirir ve eleştirirse, bu öğrencilerden biri olarak sizin üzerinizdeki etkisi, profesörle yalnız konuştuğunuza kıyasla, daha zayıf olur. Sınıftaki öğrenci sayısı arttıkça, profesörün sizin üzerinizdeki etkisi azalır. Bu durum bizde, "elle gelen düğün bayram" deyimine uyar.

Yukarıdaki bu üç temel ilkeyi kullanarak Latané sosyal etki süreçlerini açıklama çabasına girişmiştir. Aşağıda bu sosyal etkileri özet olarak gözden geçireceğiz.

Sosyal Etki Kuramına Bazı Örnekler

Uyma, otoriteye boyun eğme, kutuplaşma ve bireyin grup içindeki davranışının niteliğinin değişimini, grubun birey üzerindeki etkilerine örnek olarak aşağıda ele alacağız.

Uyma (uygu/conformity): Tanıdığınız bir grup kişiyle yemekli bir toplantıdasınız. Konuşma Türkiye'deki üniversitelerin tümünün devlet kuruluşu olup olmaması üzerinde sürdürülüyor. Sizden başka masadaki herkes, tüm

Türk üniversitelerinin devlet kuruluşu olmasını, özel kişi ya da kuruluşların yüksek eğitim okullarından uzak durmasını savunuyor. Siz bu konuda farklı düşünüyorsunuz; yüksek eğitim kuruluşlarının eğitim kuruluşlarınca denetlenerek öğretim ve eğitimin kalitesinin derecesinin saptanmasını istiyorsunuz; ancak bu konuda yalnız devletin söz sahibi olmasını istemiyorsunuz. Masadaki kişilerin hepsi o kadar kuvvet ve inançla kendi fikirlerini ortaya koyuyorlar ki, durumun ciddiyetini anlıyorsunuz ve nasıl bir davranışın en uygun olacağı konusunda düşünmeye başlıyorsunuz.

Gruptakiler birbirlerini destekliyor ve fikirlerini kuvvetli biçimde ifade ediyorlar. Onlarla aynı görüşteymiş gibi konuşursanız, kendinize olan saygınızı kaybedeceksiniz! Bunu yapmak istemiyorsunuz. Farklı düşündüğünüzü söylerseniz onların arkadaşlığını kaybedeceğinizden korkuyorsunuz. Hiç konuşmaz ve sessiz durursanız, herkesin dikkatini çekeceğiniz muhakkak, sizin fikirlerinizi de dinlemek istediklerini biliyorsunuz.

Bu duruma kişiler arası çekicilik yönünden bakılırsa, masadakileri toplantıdan sonra daha az çekici bulacağınız söylenebilir. Bilişsel denge ve çelişki yönünden bakılırsa, ya üniversitenin devlet eliyle işletilmesi konusundaki tutumunuzda ya da arkadaşlarınızla sosyal ilişkilerinizde bir değişiklik yapmanız gerekir. Latané'nin yukarıda verilen ilkeleri yönünde bu duruma bakılırsa, masadaki kişilerin mevkilerinin sizden yüksek oluşu (o kişilere sizin verdiğiniz önemin derecesi) ve bu kişilerin düşüncelerinin birbirlerine benzerliği davranışınızı belirler. Önem verdiğiniz kişiler aynı biçimde düşünüyorsa, onlar gibi davranma olasılığınız artar.

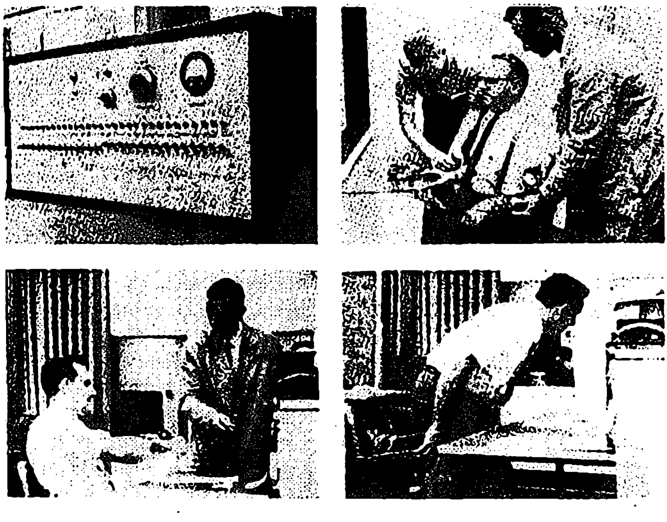
Bir grubun beklentilerine bireyin uyması konusunda hem gruplar arasında, hem de bireyler arasında farklar vardır. Bazı gruplar grup üyelerinin tümünün aynı biçimde giyinmesini, düşünüp davranmasını zorunlu kılar. Ordu ve emniyetle ilgili kuruluşlarda bu yön önemli bir disiplin ve eğitim konusunu oluşturur. Bazı gruplarda ise grubun beklentisi o kadar açık seçik tanımlanmamıştır ve bireyler üzerinde pek büyük bir baskı yoktur.

Örneğin, öğrenci olarak sınıfa girebilmek için kıravat takma zorunluğu yoktur ve öğrenciler arasında sınıfta giydikleri giysiler yönünden büyük bir farklılık vardır. Gruplar arasında farklar olduğu gibi, grup içindeki bireyler arasında da uymanın derecesi bakımından farklar vardır. Bu farklar kişinin grup üyelerini nasıl algıladığından ve onun benlik bilincinden kaynaklanır. Örneğin, birey grup üyelerini önemli buluyorsa, onların istediği yönde davranma eğilimi (uyması) artar. Birey kendisini pek önemli birisi olarak görmüyorsa ve kendi özdeşliğini grup üyeliğinde ayırıyorsa, içinde bulunduğu grubun beklentilerine uyma derecesi artar.

Otoriteye itaat (boyun eğme/obedience) : Otorite olarak bilinen kişinin söylediklerine boyun eğme, itaat etme konusunda Stanley Milgram'ın (1963, 1974) artık klasikleşen araştırmasını gözden geçirelim. Araştırma aşağıdaki biçimde uygulanır: Laboratuvara gelen denek, orada bulunan başka bir kimseye tanıştırılır. Bu ikinci kimse araştırmacının işbirlikçisidir, fakat denek bunu bilmez. Araştırmacı deneğe "Sizin göreviniz bu kişiye bir dizi kelimeyi ezberletmektir" der. Bu görevin bir parçası da ezberlemeyi yapan kişiye elektrik şoku vererek onun hata yapmamasına yardımcı olmaktır. Elektrik şokunun 30 düzeyi vardır ve şiddeti 15 volt'tan 450 volta kadar değişir. Şok düzeylerinin üzerinde "hafif şok", "orta derecede şok" ve "tehlike, çok şiddetli şok" gibi levhalar vardır. Her hatadan sonra deneğin şokun düzeyini artırması istenir. Deney boyunca araştırmacı odada deneğin yanında bulunur ve deneğe sürekli talimatlar verir. Deneğe şokun düzeyini her hatadan sonra arttırmasını söyledikçe, denek tereddüt edip araştırmaya devam etmek istemediğinde araştırmacı, "devam etmeniz çok önemli ve gereklidir" şeklinde konuşur. Ayrıca, listeyi öğrenme durumunda bulunan işbirlikçi kişiye dönerek "olacak her şeyden ben sorumluyum" der.

Bu koşullar altında deneklerin %65'i, 450 voltluk şok da dahil bütün düzeylerdeki şokları uygulamışlardır. Gerçekte "öğrenci - işbirlikçi"ye hiçbir şok verilmez, fakat işbirlikçi, volt 300'e yaklaştıkça "çok acı veriyor", "artık dayanamıyorum" gibi ifadeler kullanır ve elini ayağını titreterek çırpınır. Üçyüz volttan sonra kişi donup kalır ve hiçbir davranışta bulunmaz. (Bu deneyden sonra Amerikan Psikoloji Derneği, Mesleksel Ahlak Kuralları Komitesi kurmuş ve psikologların bu tür deney yapmalarını ahlak kurallarına karşı bulmuştur. Bu nedenle artık deneklere büyük kaygı veren bu tür deneyler yapılamamaktadır.)

Yukarıdaki bulguları Latané'nin ilkeleri içinde açıklamak olanağı vardır. Denek üzerinde araştırmacının etkisi *kuvvetlidir*, çünkü araştırmacının önemli bir üniversitede profesör olduğunu denekler bilirler. Profesör o anda durum-



Resim 15.3 Sol üst köşede "şok veren" alet görülüyor. Sağ üst köşede sahte denek (araştırma asistanı) "elektrikli sandalyeye" bağlanıyor. Sol alt köşede, gerçek deneğe örnek bir şok veriliyor. Sağ alt köşede, bir denek "deneye daha fazla devam edemeyeceğini" söyleyerek ayağa kalkıyor.

da mevcuttur ve sürekli deneğe baskı yapar, kuralları aynen uygulamasını söyler. Bu kuvvetli etkiye ilave olarak profesörün etkisi deneğin yaşamında *zaman ve mekân bakımından yakındır*, yani o anda ve laboratuvarda yer alır. Bir üçüncü faktör de, araştırmacının sonuçtan kendisinin sorumlu olacağını söylemesi, böylece deneğin sorumluluk duygusundan kurtulmasıdır.

Savaşlarda görülen vahşetin psikolojik yapısını şimdi daha iyi anlayabilirsiniz. Hitler Almanya'sında yaşayan Yahudi'leri ölüm kamplarına götürenler ve onları canlı canlı gaz odalarına koyarak öldürüp yakanlar, Milgram'ın yukarıdaki araştırmasına katılan Amerikalı öğrencilerden pek farklı kişiler değildiler. Alman kültürü içinde otoriteye, devletin emrine koşulsuz boyun eğme istenilen, beğenilen bir özellik olarak küçüklükten her çocuğa öğretilmiştir. Parlak üniformalarıyla devleti temsil eden kişiler, itaatın meziyet olduğuna inandırılmış kimselere, "Yahudilerin kötü olduğunu, devletin yüksek çıkarının bütün Yahudilerin öldürülmesini gerektirdiğini" söylediler ve söyleneni aynen yapmalarını istediler. Yukarda anlatılan deneyle, Almanya'daki durum arasındaki benzerliği şimdi daha açık seçik görebiliriz. Sorumluluk, emri verenlerdedir.

Kutuplaşma (polarization): Şöyle bir örnekle kutuplaşma olayını açıklayabiliriz. Altı arkadaşınızla birlikte belirli bir konuyu (örneğin, okul yemekhanesindeki mutfağın temizliğini nasıl sağlamak gerektiğini) tartışmak üzere biraraya gelmiş bulunuyorsunuz. Tartışmaya başlamadan önce her arkadaşınızın nasıl bir tutum içinde olduğunu az çok biliyorsunuz. Hiç kimse aşırı değil, herkes ılımlı bir tutum içinde. Toplantıda mutfak temizliği konusu tartışıldıktan sonra, her bir arkadaşınızın, bir öncekine kıyasla daha aşırı bir tutum takındığını görüyorsunuz. Grup içinde onların görüşlerinde gözlenen bu aşırı uca gitme olayına kutuplaşma adı verilir. Myers ve Lamm (1976) bu tür kutuplaşmanın grup üyeleri konuyu tartışırlarsa ortaya çıktığını gözlemiştir; konu tartışılmazsa, kutuplaşma ortaya çıkmaz, çıksa bile düşük düzeyde olur.

Bu durumu nasıl açıklayabiliriz? Ebbesen ve Bowers (1974) kutuplaşmanın nedenini grup içinde ortaya çıkan iletişimin özelliğinde görürler. Her grup üyesi kendi bireysel deneyimlerine göre mutfağın pis olduğunu ve temiz tutulması gerektiğini bilir. Her bireyin deneyimi diğerlerininkinden farklı olabilir. Grup içinde meydana gelen tartışma ve etkileşim, kişilerin deneyimlerini ve görüşlerini paylaşmalarına yol açar ve böylece, önceleri yalnız kendi deneyimi çerçevesinde belirli bir derecede tutum takınan birey, kendi görüşünü destekleyen başkalarının getirdikleri görüşleri de ekleyerek daha kuvvetli bir tutum geliştirir. Başka bir deyişle grup bir tür deneyimlerin birikim deposu rolünü oynar. Önceleri yalnız kendi sebepleri çerçevesinde belirli bir tutum takınan birey, şimdi grupta depolanan sebeplerin hepsini bilmektedir ve bu nedenle daha aşırı bir tutum edinir. Sayısal olarak ifade edilirse, mutfakla ilgili önce 3 nedeni varsa, grup tartışmasından sonra her bir kişinin 10-15 nedeni olur.

Grup İçindeki Davranışın Niteliğinin Değişimi: Bireyler belirli bir işi grup içinde ya da kendi başlarına yaparsa davranışlarının niteliğinde değişmeler olur. Bazı durumlarda grup içinde bireyler daha verimli, fakat bazı durumlarda daha verimsiz olmuşlardır. Zajonc (1965) grubun bireyi nasıl etkilediğine bakarak bu durumun açıklanabileceğini söyler. Grup içinde olmak bireyi kuvvetli biçimde güdülüyor ve bireyin kaygı düzeyini yükseltiyorsa, basit işlerde bireyin verimi grup içinde artar. Yapılacak iş karmaşıksa ve sakin düşünce ve yaklaşım tarzını gerektiriyorsa, bireyin grup içindeki verimi düşer. Kaygı düzeyi ile verim arasındaki ilişkiyi Yerkes-Dodson ilkesi adı altında daha önce gözden geçirmiştik. Burada yeni birşey söylemiyoruz. Yeni olarak söylediğimiz tek şey, bireyin kaygı düzeyinin onun grup içinde olması veya olmamasıyla değişmesidir.

Grup İçinde Önderlik

Bazı gruplar belirli bir amacı (örneğin, kafeterya mutfağının temizliğini gerçekleştirmek amacıyla yemekhane yöneticileriyle konuşmak ve anlaşmaya varmak gibi) gerçekleştirmek için oluşur. Gruplar amaçlarını gerçekleştirmek için nasıl işler? Grup içindeki herkes aynı etkinliği gösterir mi, yoksa bazı kimseler grubun önderi olarak daha etkin bir duruma mı geçer? Önderler birbirlerine benzer mi, yoksa birbirlerinden farklılar mı? Bir önderi hangi özellikler daha başarılı yapar?

Bu tür sorular sosyal psikolojik birçok araştırmalara yol açmış ve bu araştırmaların sonucunda bazı önemli bulgulara ulaşılmıştır. Elde edilen bulguları Tablo 15.6'da özetledik.

Tablo 15.6. Grubun verimliliğini belirleyen temel faktörler

FAKTÖR	FAKTÖR ETKİSİNİN YÖNÜ
Grup üyelerinin yetenekleri	Grubun başarmak istediği amaçla ilgili grup üyelerinin beceri ve bilgileri ne kadar üstünse, bir bütün olarak grup o işi o kadar iyi yapar.
Grubun büyüklüğü	Genel olarak büyük gruplar, küçük gruplara kıyasla daha başarılıdırlar. Fakat grubun büyüklüğü arttıkça, belirli bir noktadan sonra etkisi azalır ve gruba eklenen her yeni üyenin verimliliğe katkısı gittikçe küçülür. Öte yandan, grup üyelerinin grup içinde bulunmaktan ve yaptıkları işten elde ettikleri doyum, grup büyüdükçe azalır.
Grup üyelerinin birbirine bağlılığı	Grup üyeleri birbirlerine ne kadar bağlıysa, grup o kadar verimli olur.
Liderlik biçimi	Bütün liderlerin paylaştığı bir dizi kişilik özelliği yoktur. İki türlü liderlik biçimi vardır: İşe yönelik ve kişilere yönelik. Grup önderinin liderlik biçimi, grubun yapacağı işin türü ve grubun yapısına göre farklı etkinlikler gösterir. Tamamıyla işe yönelik liderler, grubun koşulları çok iyi ya da çok kötü olduğu zaman en başarılıdırlar. Kişilere yönelik liderler, grubun yapacağı iş tamamen değil kısmen yapılandırılmış, liderin kudretinin nisbeten düşük ve grup üyelerinin aralarındaki ilişkilerin oldukça iyi olduğu zamanlarda en başarılıdır.

Bu tablodan da görüleceği gibi kişiler önderlik özellikleriyle doğmazlar. Önderlere özgü kişisel özellikler yoktur. Yapılmak istenilen işin gerekleri, grup içinde bulunan kişilerin özellikleri, bilgi ve becerileri, iletişim davranışları kimin lider olacağını belirler. Grup ve gerçekleştirilmek istenen amaç değiştikçe, kişilerin lider olabilme olasılıkları da değişir.

Fiedler (1971) grupta önderlik biçimleri üzerinde yaptığı araştırmalarla tanınmıştır. Grup içindeki kimselerin birbirlerine karşı olan duygularından yararlanarak bir sistem geliştirmiştir. Grupta en az istenilen kimseye (least preferred coworker, LPC) karşı takınılan tavırlara, tutumlara bakarak önderlik biçiminin grup içindeki etkinliğini inceler. Deneğe "şimdiye kadar beraber çalıştığınız kimseler arasında beraber çalışmayı en az istediğiniz kimseyi düşünün ve o kimseyi aşağıdaki ölçekler üzerinde değerlendirin" yönergesi verilir. Ölçekler, birbirine zıt sıfatları içerir ve sekiz basamaklıdır:

Yardım sever .... Yardım sevmez
Sıcakkanlı .... Soğuk
8 7 6 5 4 3 2 1

Bazı kimseler en az istedikleri kimseler hakkında aşırı olumsuz değerlendirme yapmışlardır, bazı kimselerin değerlendirmesi ise daha ılımlı olmuştur. Fiedler şu varsayımdan hareket eder: Beraber çalışmayı en az istediği kimseyi oldukça olumsuz olarak değerlendiren kimseler işe dönük bir liderlik biçimine sahiptirler. Öte yandan, ılımlı olarak değerlendirenler ise kişilere yönelik bir liderlik biçimine sahiptirler, bu tür kişiler yalnız grubun yapacağı işe değil, aynı zamanda grup içindeki kimselerin birbirleriyle ilişkilerine de önem verirler.

Bu iki tür insandan hangisi daha iyi bir grup lideri olur? Bu sorunun cevabı şu iki faktöre bağlıdır: (1) Grubun başarması gereken iş nedir? (2) Liderin grup içindeki kudreti nedir? Grubun yapacağı iş iyi yapılandırılmış ve tanımlanmışsa, bunun yanı sıra grup üyelerinin birbirleriyle ve grup lideriyle ilişkisi iyi ise ve grup liderinin rolü önemliyse, o zaman işe dönük liderlik biçimi başarılı olur. Yukarıdaki koşullar yoksa ve yapılacak iş belirsizse, grup üyeleri birbirini tanımıyorsa ve lidere önemli bir rol verilmemişse, işe dönük grup lideri yine başarılı olur. Bu ikinci durumda işe dönük lider belirsiz duruma ve işe bir yapı ve açıklık getirir. Kişiler arası ilişkilere önem veren kişilere yönelik lider, orta derecelerde (yapılacak iş az çok biliniyor, kişiler birbirlerini pek iyi tanımıyor ve grup liderinin kuvveti pek yüksek değilse) en etkin olabilmektedir. Bu koşullar altında kişilere dönük lider, ilişkileri kuvvetlendirir ve grup üyelerinin birbirlerine tutkunluğunu arttırarak iyice tanımlanmamış işi daha da yapılaştırır. Bu ilerlemenin sonucu lider daha saygınlık kazanır ve etkinliğini arttırabilir.

Fiedler'ın bu yaklaşımını psikologların hepsi en doğru yol olarak kabul etmezler. Fakat Fiedler'ın liderlik konusundaki kuramını doğrulayan araştırmalar vardır (Strube ve Garcia, 1981). Şunu kesinlikle söyleyebilecek durumdayız: Her türlü grup koşulları ve grup işi için geçerli liderlik özelliklerine sahip bir kimse yoktur. Grup içindeki liderlik, gruba ve işe bağlı olarak birçok faktörlerin etkileşimi sonucunda oluşur.

Grubun Verimliliğini Etkileyen Faktörlere Başka Bir Açıdan Bakış

Grubun davranışını ve verimliliğini incelerken yalnızca grup düzeyindeki süreçlere bakmak yanlış olur. Daha önce gözden geçirdiğimiz bireyin içinde ve bireyler arasında yer alan süreçler de grubun işleyişini ve verimliliğini etkiler. Örneğin, grup içindeki liderin yaptığı bir davranışı grup üyelerinin yorumlamasının altında yükleme süreçleri yatar. Bu yükleme süreçleri sonucunda her grup üyesi grup liderinin kişiliği ve güvenilirliği konusunda kişisel bir karara ulaşır. Her grup üyesinin ulaştığı bu kararın türü grubun işleyişini etkiler. Ayrıca, grubun yapacağı işe karşı grup üyelerinin tutumları ve grup üyelerinin birbirlerini hoş veya itici bulmaları onların davranışlarını etkiler. Grup etkileşimde bulundukça grup üyelerinin birbirine bağlılığı artabilir de azalabilir de. Ayrıca, yapılacak iş konusunda üyeler aralarında konuştukça, daha önce değindiğimiz kutuplaşma olayı ortaya çıkabilir.

Bu örnekler, ilk bakışta sanki birbirlerinden kopukmuş gibi görünen sosyal psikoloji kavramlarının gerçekte birbiriyle ilişki içinde olduğunu gösterir. Temel bazı süreçler, hem kişinin hem de grubun davranışını etkiler. Bireyin günlük yaşamındaki etkileşimlerinin çoğu, sosyal psikolojinin geliştirmiş olduğu kavramlar içerisinde açıklanabilir.

5. HOŞLANMA VE SEVME

Önceki bölümlerde kişiler arası çekiciliği etkileyen değişkenleri inceledik. Çekiciliğin ötesinde kişilerin birbirlerinden hoşlanmasına ve hoşlanmanın da ötesinde sevmesine yol açan faktörler nelerdir? Neden bazı ilişkiler uzun süreli olur da bazı ilişkiler bir süre sonra sona erer? Boşanma davalarının gittikçe arttığı ülkemizde, bu tür soruları incelemekte yarar vardır. Bu kitabı okuyan kişilerin çoğunluğu üniversite çağında olacağına göre, şimdi içinde oldukları ya da ileride kuracakları uzun süreli ilişkilerin temelinde yatan faktörleri anlamaları onların kişisel mutluluğu bakımından önem taşır. Konunun tartışmasına hoşlanma ve sevmenin benzer ve farklı yanlarını inceleyerek başlayalım.

Hoşlanma ve Sevme Farklı Şeyler mi?

Kendi ilişkilerinize bakın, hoşlandığınız ve sevdiğiniz kişileri düşünün. Hoş bulduğunuz herkesi sever misiniz? Sevdiğiniz herkesi hoş bulur musunuz? Hoşlanma ve sevme arasındaki farklılık duygunun derecesinde mi yatar?

Psikolog Zick Rubin (1973) sevgi ve hoşlanmanın birbirinden farklı şeyler olduğunu söyler. Ona göre hoşlanma, bir kişiye saygı ve sıcak duygular beslemeyi içerir. Sevme ise bağlanmayı, kişiye önem vermeyi ve mahremiyeti gerektirir. Rubin'in yaptığı araştırmalar seven kimselerin birbirlerini benzer olarak algıladıklarını, birbirlerine karşı bir bağlılık duygusu taşıdıklarını, gelecek yıllarda beraber olmayı düşündüklerini ve birbirlerine daha uzun ve daha sık baktıklarını göstermiştir. Birbirlerinden hoşlanan kişilerde ise en sık gözlenen karşılıklı saygı ve iyi niyetdir.

Rubin Amerikalı bir psikolog olarak Amerikan toplumu içindeki hoşlanma ve sevmeyi araştırmıştır. Türk toplumu içinde, özellikle Türk toplumunun kentsel ve kırsal bölgelerinde sevme ve hoşlanma konusunda yapılacak karşılaştırmalı bir araştırma dizisi, Rubin'in yukarıda verilen bulgularını destekleyebilir veya Türk toplumuna özgü yeni özellikler ortaya çıkarabilir. Amerika'daki araştırma bulgularının Türkiye'de de aynen kendini göstermesi beklenemez.

Resim 15.4 Hoşlanma ve sevme aynı şeyler mi? Resimdeki kişiler birbirlerini seviyorlar mı?

Sevdiğinizden Nasıl Emin Olabilirsiniz?

Bir kişiyi sevdiğinizi, ona âşık olduğunuzu nasıl anlarsınız? Herhalde siz bu yaşta bir ya da birkaç kez sevmiş, ya da sevdiğinizi zannetmişsinizdir. Sevginizin gerçek olup olmadığını nasıl anlarsınız?

Bu konuda psikologların söyleyecekleri, maalesef pek doyurucu değildir. Özellikle Amerikan psikolojisi, davranışçı yaklaşımın etkisi altında, son derece zengin ve insancıl olan sevme, sevda, bağlanma, şefkat ve aşk gibi duyguları incelemede büyük yeteneksizlik gösterir. Bu tür duyguların bilimsel olarak incelenmesi gerçekten zordur. Sevgiye iki tür yaklaşımdan söz edilebilir: (1) Sevgiyi bedensel fizyolojik süreçlerin özel bir yorumlanışı olarak ele alan yaklaşım ve (2) sevgiyi kendine özgü bir süreç olarak ele alan yaklaşım.

Schachter ve Singer'ın (1962) heyecanlar üzerine yaptıkları araştırmalar sonucu, heyecanların bedenin fizyolojik ve nörolojik iç koşullarına yapılan bir yükleme olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir. Bu görüşe göre, eğer belirli bir insanı gördüğümüzde kalbimiz sık sık çarpar, yüzümüz kızarır, nefes alışımız değişirse, bu duyguya "sevgi" adını veririz. Aynı fizyolojik değişmeler (kalp çarpması, yüz kızarması, nefes almada değişme), ormanda yalnız dolaşırken vahşi bir ayıyı görünce ortaya çıkarsa, o zaman bu duyguya "korku" adını veririz. Bu yaklaşım, içinde bulunulan duruma yapılan yüklemeye ağırlık verir. Sevdanın içeriğini pek göz önüne almaz. Asırlar boyunca şiirlere, romanlara ve şarkılara konu olmuş aşkların yalnız fizyolojik koşulların yorumlanışı olarak anlaşılmasını kabul etmekte bazı düşünürler zorluk çeker. Bu düşünürler "Sevginin özel bir yapısı, özel bir içeriği yok mudur?" sorusuna olumlu cevap verirler.

Sevgiyi iki birey arasında özel bir psikolojik süreç olarak gören psikolog ve düşünürler de vardır. Rubin (1973) bunlardan biridir. Daha önce de belirttiğimiz gibi Rubin, sevginin hoşlanmanın ötesinde bazı kendine özgü öğeleri (bağlanma, önem verme ve mahremiyet gibi) içerdiğini ifade eder. Rubin'in yanı sıra Harry Stack Sullivan (1953) sevginin özel bir ilişki olduğunu söyler. Ona göre seven kimse, sevdiğinin mutluluğunu ve onun emniyette olmasını, en az kendisininki kadar ister ve onu korur. Fromm (1956) bu görüşe katılır ve insan sevgisinin bağlayıcı ve zenginleştirici içeriğini dile getirir.

Psikologlar yalnız deneysel yolla insan davranışlarına baktıklarında, çoğu kez "özel bir mesleksel körlüğe" girerler. Bu nedenle sevgi ve aşk gibi zengin insan duygularını açıklamakta son derece yüzeysel ve yetersiz kalırlar. Bu tür körlükten kurtulmak için psikologların edebiyata, düşünürlere, şairlere kendilerini açmalarında fayda vardır.

Uzun Süreli İlişkiler

Okuyucu bu noktada şu soruyu sorabilir: "Ben defalarca âşık oldum ve bir süre sonra da âşık olduğum kişileri unuttum, ama bazı kişiler sevdikleri kimselerle ilişkilerini devam ettirdiler. Nasıl oluyor da bazı ilişkiler kısa süreli, bazı ilişkiler uzun süreli oluyor?" Bu sorunun cevabını kesin bir biçimde verme olanağı yoktur. Bireyin ilişkilerinde, içinde bulunduğu sosyal duruma, yaşa, eğitime, aile ortamına, dini inançlara, siyasal ideolojilere bağlı olarak değişiklikler olabilir. Bu konuda yapılan psikolojik araştırmalar aşağıdaki üç temel faktörün önemli olduğunu göstermektedir:

Benzerlik : Benzerliğin kişiler arası çekicilikte önemli bir rol oynadığını daha önce söylemiştik. Bireylerin birbirlerini benzer olarak algılamaları, ilişkilerin uzun veya kısa süreli olmasında önemli bir rol oynar. Algılanan benzerlik kişileri birbirlerine yaklaştırdığı gibi, ilişkilerinin uzun süreli olmasına da yol açar.

Algılanan benzerlikler bedensel güzellik, tutumlar, hoşlanılan ve hoşlanılmayan nesne ve konular ve gereksinmeler konusunda olabilir. Meyer ve Pepper (1977) 66 evli çift üzerinde yaptıkları bir araştırma sonucunda, iyi anlaşan ve evlerinde huzurlu olan çiftlerin hem kişilik hem de algısal bakımdan birçok konuda benzerlik gösterdiğini bulmuştur.

Tamamlayıcılık : Winch (1958) yaptığı bir araştırmada kişiler arası tamamlayıcılığın kişilerin eş seçimi üzerinde önemli rol oynadığını gözlemiştir. Daha sonra evli çiftler üzerinde yaptığı araştırmalar, üç temel boyut üzerinde birbirlerini tamamlayıcı bir ilişki içinde olan çiftlerin daha mutlu olduklarını göstermiştir: (1) Atılganlık - durgunluk, (2) destekleme - desteklenme ve (3) baskınlık - altkınlık.

Bu noktada aklınıza şu soru gelebilir: "Yukarıda benzerliğin önemli olduğunu söylediniz, şimdi ise, birbirinden farklı olmanın uzun süreli ilişkilerin temelinde yattığını söylüyorsunuz. Bu iki ifade arasında bir çelişki görmüyor musunuz?"

İlk bakışta böyle bir soru geçerli görünmektedir. Araştırmacılar, ilişkilerin değişik aşamalarına baktıkları zaman arada bir çelişki olmadığını görmüşlerdir. Başka bir deyişle, ilişkinin ilk kuruluş aşamasında kişiler arası algılanan benzerlikler önemli rol oynar. Birey benzerlik faktörü sayesinde, diğer birçok aday arasından seçerek biriyle ilişki içine girer. İlişkiye girildikten sonra zamanla, kişiler birbirlerinin tamamlayıcı yönlerini arar, bir anlamda birbirlerinin eksiğini giderme yoluna girerler.

Burada iki noktayı belirtmekte fayda vardır. Bunlardan ilki, toplumsal/kültürel bakış açısıdır. Başka bir deyişle, ilişkiler, bireylerin içinde yetiştikleri toplumun kültürüne ve dünya anlayışına göre farklılık gösterebilir. Bu yönden Türkiye'de erkek kadın ilişkilerinin nasıl başladığını ve aile içinde nasıl gelişip, olgunlaştığını araştırmak gerekir. İkinci olarak, tamamlayıcılık ve benzerliğin kişilerin ilgilendikleri ve benimsedikleri konuların hangi düzeyinde olduğuna bakmak gerekir. İki kimsenin aynı dinden, ya da siyasal ideolojiden olması oldukça yüksek düzeyde soyut bir benzerliktir. Ne var ki bu kimselerin birinin ıspanak, diğerinin marul sevmesi oldukça somut düzeyde bir farklılıktır. Yüksek düzeyde benzerliği olan kimseler, somut düzeydeki farklılıklara daha hoşgörülü olabilirler. Son derece dindar bir adam, karısının başka erkeklerle dans etmesini veya yazın plaja gitmesini hoş karşılamaz. Burada karısıyla kendisi arasında mutlak benzerlik arar. Öte yandan karısının kadın günlerine gitmesini hoş karşılar, çünkü kendisinin de erkek arkadaşlarıyla buluşup "erkek erkeğe" konuşacakları vardır. Bu noktada bir tamamlayıcılık söz konusudur.

Olumlu Etkileşimler : Uzun süreli ilişkilerin diğer bir özelliği de bu tür ilişkilerdeki olumlu yönlerin olumsuzlardan daha baskın oluşudur. Robinson ve Price (1980) evli çiftler üzerinde yaptıkları araştırmada mutlu çiftlerin birbirleriyle ilişkilerinde hep olumlu yönleri gördüklerini, mutsuz çiftlerin ise ilişkideki olumlu yönleri görmeyip olumsuz yönler üzerinde dikkatlerini yoğunlaştırdıklarını bulmuşlardır. Eşlerin birbirlerini destekleyici hoş davranışlarda bulunmaları, onların evlilikten doyumlu olmalarının temel nedenlerinden biridir. Sosyologların evlilik ilişkileri üzerine yaptıkları araştırmalar, evlilikte doyumun beş temel faktörle ilgili olduğunu ortaya koymuştur: (1) Eşlerin birbirlerini sevgi ve saygıyla algılamaları, (2) duygusal doyum, (3) etkin iletişim, (4) benimsenen rollerin birbirleriyle uyum ve uzlaşma içinde olması ve (5) etkileşimin miktarı. Bu faktörler olumlu yönde kendilerini gösterdiklerinde evlilik her iki çift için de doyumlu olur ve evliliğin uzun süreli olması ihtimali artar.

Toplumun temelini aile oluşturur. Ailenin de temelinde, biri kadın biri erkek olmak üzere iki yetişkin insanın uzun süreli doyumlu bir ilişki içinde bulunması yatar. Uzun süreli doyumlu ilişkiler kurmakta bazı insanlar daha başarılıdır. Uzun süreli ilişkide doyumluluğa götürücü başarılı ilişkinin altında yatan temel faktörler tam anlamıyla anlaşılmış değildir. Bazı kişiler özel becerilere mi sahiptir? Bu becerilerin altında kişilik özellikleri mi yatar? Olumlu olarak başlayan ilişki hangi noktada ve niçin olumsuz bir ilişki haline dönüşür? Bu ilişki yeniden olumlu yapılabilir mi? Bu soruların cevaplarını ayrıntılarıyla bilmiyoruz. Bu tür soruların cevapları araştırmalar yoluyla ortaya çıkınca, kişiler arası ilişkilerle ilgili konularda özellikle evlilik terapisinde, büyük aşamalar kaydedilecektir. Daha önce yukarıda söylediğimiz gibi, Amerikalı psikologların Amerikan toplumunda yaptıkları araştırma bulgu-

Resim 15.5 Aile toplumun çekirdeğidir ve birbirlerini seven, değerli bulan, beraber olmak isteyen insanlardan oluşur.

ları Türk kültür ve toplumuna aynen uygulanmayabilir. Bu nedenle, Türk psikologlarının Türk toplumu içinde araştırma yapmalarını teşvik edici ortamı yaratmak zorundayız.

6. ÖNYARGILAR

Önyargılar (prejudice) yaşamın bir parçasıdır. Farkında olmadan düşünce ve davranışlarda önyargılar kullanılır. Çoğu kez önyargıların kendimizde var olduğunu kabul etmeyiz, farkına varsak bile onların etkisini tümüyle ortadan kaldırmakta büyük zorluklarla karşılaşırız.

Önyargının iki temel öğesi vardır: (1) Bir grup ya da kişiye karşı *olumsuz* bir *duygu*, (2) *kalıp yargı*, bireyleri tanımadan onları bir grubun üyesi olarak yargılamak (stereoteype). Önyargıda böylece hem duygusal hem de düşünsel öğeler bulunur. Bu iki öğenin etkisi altında kişi *ayırt edici davranışta* (ayırım/discrimination) bulunur. Başka bir deyişle, aynı koşullar altında aynı biçimde davranılması gereken iki kişiye farklı farklı davranışlarda bulunur. Örneğin, otomobil tamircisi, kadın ve erkek müşteriye ayırt edici bir biçimde davranır. Lokantaya giden iki müşteriden birine dış görünüşünden dolayı daha kötü muamele edilir. Önyargı kökü derinlere giden olumsuz bir tutumdur ve birçok sosyal durumda kendini gösterir.

Sabah gazetesi'nin 27 Ocak 1989 günkü "Al Kalemi Eline" köşesinden Gökhan Gökçe'nin yazısını okuyalım:

> TÜRKİYENİN GELECEĞİ ÖFKELİ PSİKOPATLARA KALACAK
>
> Siz Dante gibi ömrünün ortasında olan erişkinler, siz gelecekte bizim olacak dünyanın şimdiki sahipleri. Ondokuz yaşındaki üniversiteli bir genç olarak soruyorum size gözünüz arkada kalmadan yarınınızı böylesine "güvendiğiniz" biz gençlere nasıl emanet edeceksiniz?
>
> Üniversite öğrencisi diye evinizi kiraya vermek istemediğiniz, rastgele evinizin önünden bir günde 4-5 kez geçti diye namus duygularınız kabararak yolunu kestiğiniz, hakkını aramak için sesini yükseltince "80 öncesine mi dönüyoruz" diye galeyana gelip "bu anarşistlerin başını ezmeli" diye ahkâm kestiğiniz, iki genç insanı samimi havada görünce Cuma vaazlarında "din elden gidiyor" diye camileri inlettiğiniz, sizin gençken sahip olduğunuzdan birazcık daha özgür diye çekemediğiniz gençliğe nasıl olur da geleceğinizi emanet edersiniz?
>
> Siz ana-babalar, siz olgun, görmüş geçirmiş insanlar. Ne olur: kendiniz gençken ana-babalarınızın size yaptığı yanlışlık ve hataların intikamını bizden almaya çalışmayın. Sizler, zamanı ve biz gençleri anlamamakta direnirseniz Türkiye'nin geleceği baskılarınızla eksik kalmış, dengesiz ve öfke küpü psikopatlara kalacak.

Gökhan Gökçe, toplumdaki gençlere karşı kullanılan önyargıları yukardaki yazıyla dile getiriyor. Bir üniversite öğrencisi olarak siz, yukarıda belirtilen gözlemleri ve yaşantıları şu anda kendi yaşamınızda yaşıyor olabilirsiniz. Bu önyargılar nereden geliyor? Şimdi önyargıların kaynaklarıyla ilgili görüşleri inceleyelim.

Önyargıların Kaynakları Nelerdir?

Dört temel yaklaşım önyargıların kaynaklarını açıklama girişimindedir:

(1) *Önyargı Çocuklukta Öğrenilmiştir* : Bu görüş en baskın yaklaşımlardan biri olup, önyargıların küçük yaştan itibaren aile içinde öğrenildiğini ileri sürer. Çocuk biraz büyüyüp okula gitmeye başlayınca, içinde yetiştiği mahalle, kasaba onu etkilemeye devam eder. Çocuğun çevresinde söylenilen sözler, yapılan davranışlar, yargılamalar, dedikodular, uydurulan lakaplar çocukların zihinlerinde izlerini bırakırlar ve onların da ana-babaları veya komşuları gibi aynı önyargıları benimsemelerine yol açarlar. Sabah Gazetesinin Al Kalemi Eline köşesine yazan Gökhan Gökçe bu görüşü paylaşmakta ve "Sağlıklı bir toplum istiyorsanız, gençleri sağlıklı bir sosyal ortam içinde yetiştirin" önerisinde bulunmaktadır.

(2) *Önyargı Kişiliğin Bir Parçasıdır* : Bu görüş, önyargı geliştirmeye uygun otoriter kişilik tipleri olduğunu ileri sürer (Adorno, 1950). Bu kişiler genellikle otoriter bir çevre içinde ve baskı altında büyümüşlerdir ve başkalarını ayırt edip cezalandırmak onlar için yaşamın doğal bir parçasıdır. Bu görüş daha sonra yapılan araştırmalarla desteklenmemiştir. Çiğdem Kâğıtçıbaşı (1970)

önyargı davranışının otoriter kişilik yapısından çok, kişinin içinde yetiştiği toplumun değer yargılarıyla ilgili olduğunu göstermiştir.

3. *Grup Üyeliğinin Doğal Bir Sonucu Olarak Önyargı* : Tajfel ve Turner (1979) insanların doğuştan nesne, olay ve diğer insanları sınıflama, kategorileme eğilimi olduğunu söyler. Bu kategorileme insanlar arasında gruplaşmalara yol açar, "biz" ve "onlar" ortaya çıkar. Yaptığı araştırmalarda kişileri gelişigüzel gruplara koyup, onlara gelişigüzel isimler veren Tajfel, bir süre sonra her grubun kendi özdeşliğini geliştirdiğini ve diğer grubu yargılamaya başladığını görür. Ona göre, hangi gruptan isek, o grubu "iyi", diğer grubu "kötü" görme eğilimi geliştiririz.

Yine *Sabah* gazetesinin "Al Kalemi Eline Köşesi"nde yazan Özlem Dumer (27 Ocak 1989) yalnız bizim toplumda değil, belki de evrensel olarak iyi bilinen iki karşıt grubun sorununu yazarak bu konuyu dile getirir:

> KAYINVALİDELER SİZE SESLENİYORUM
>
> Evet kayınvalideler size sesleniyorum. Evliliğinizin ilk yıllarında hiç bocaladığınız olmadı mı? Aynı zamanda da iş, ev kadınlığı ve anneliği birarada yürütmeye çalıştınız mı? Peki bu üç büyük görevi yapmaya çalışırken birinden birini eksik yaptığınız veya tamamlayamadığınız olmadı mı? Ne olur bütün kayınvalideler, siz de gelin oldunuz. Birazcık sevgiyi gelinlerinize çok görmeyin.

4. *Önyargının Temeli Olarak Algılanan Benzerlik Miktarı* : Kişilerarası çekicilik ve tutum değişimi alanındaki araştırma bulgularına dayanarak Rokeach (1960) önyargıların temelinde algılanan benzerlik ve farklılığın yattığını ileri sürmüştür. Bize benzeyenleri çekici bulup onlardan hoşlanır, fakat bize benzemeyenlere karşı olumsuz bir tutum geliştiririz: Farklılık ne kadar çoksa, olumsuz tutumun ya da önyargının şiddeti de o kadar fazla olur.

Türkiye'ye gelen göçmenler belirli bölgelere yerleştirilir, bu bölgedeki insanların gelen göçmenlere gösterdikleri önyargıların derecesi, göçmenlerin bölgedekilere ne kadar benzeyip benzemediğine bağlıdır. Göçmenler dil, din, görünüş ve sosyal adetler bakımından yerel halka benziyorsa, onlara karşı önyargı gelişmez. Göçmenler sarışın ve yerel halk esmerse, dinleri farklıysa, konuştukları dil Türkçe değilse, yerel halk bu farklılığa önyargı geliştirerek tepkide bulunur.

İnsanların kendilerinden farklı olanlardan çekinmeleri ve savunucu bir davranış olarak önyargı geliştirmeleri değişik yönlerden yorumlanabilir. Kendine saygısı düşük, kendi örf ve geleneklerine inançları zayıf bir toplumda, savunucu davranış ve önyargılama daha kuvvetli olur. İnsanlar eğitildikçe ve dünya görüşleri geliştikçe aradaki farklılıklardan korkmaz ve bütün insanlar arasında genel olan özellikleri görerek önyargıdan kurtulabilirler.

Toplumumuzda birçok önyargı yoğun biçimde sürmektedir. Önyargıların farkına varabilmek için Türkiye'nin değişik bölgeleriyle ilgili lakapları ve bu bölge insanlarıyla ilgili fıkraları düşünün. Güldürücü olduğu söylenen bu tür fıkralar, esasında önyargıları sürdürmekte bir araç olarak kullanılmakta ve toplumumuzu psikolojik bakımdan bölmektedir.

Önyargıları Azaltma veya Ortadan Kaldırma Olanağı Var mı?

Önyargıları ortadan kaldırma ya da azaltma için yapılan denemelerin çoğu Amerika'da ırk ilişkileriyle ilgili önyargılar üzerine yapılmıştır. Bu konuda önceleri Allport (1954), daha sonraları da Amir (1969) yaptıkları araştırmalarıyla tanınmıştır. Araştırma bulguları önyargıların azalması için grupların aşağıdaki koşullar altında birbirleriyle ilişki içinde olması gerektiğini göstermiştir:

(1) İki grup eşit sosyal statüye sahip olmalıdır.

(2) İki grup paylaşılan bir genel amaç üzerinde beraberce çalışmalıdır.

(3) İki grup arasındaki ilişki o ortamda otorite olarak bilinen kişilerce desteklenmelidir.

(4) Gruplar arası ilişki, iki grubun üyeleri arasında paylaşılan ilgilerin varolduğu algılamasına götürmelidir.

Bu koşullardan biri veya birkaçı yerine gelmediği zaman gruplar arası ilişki önyargıyı azaltacak yerde artırır. Gökhan Gökçe'nin yazısında belirttiği kuşaklar arası önyargılamanın ortadan kalkması için, yukarıdaki koşullar uygulandığında:

(1) Yaşlılar ve gençler eşit sosyal statüye sahip olmalıdır. Gerçekte ise Türk toplumunda yaşlı olmak kendi başına bir yüksek sosyal statü işaretidir.

(2) Yaşlılar ve gençler, belirli bir amaç için beraberce çalışmalıdır. Örneğin, bir politik ya da sosyal programda işbirliği yapmalıdır.

(3) Gençler ve yaşlılar arasındaki bu ilişki, hem gençlerin hem de yaşlıların saygı duyduğu otoritelerce, örneğin siyasal lider ya da toplumdaki güçlü kimselerce, onaylanmalı ve desteklenmelidir.

(4) Hem gençler, hem de yaşlılar benzer amaç ve ilgileri paylaştıklarını algılamalıdır. Gökçe'nin yazısında tanımladığı *"iki genç insanı samimi havada görünce"* yaşlılar ve gençler farklı algılamalarda bulunurlar. Yaşlı "kızın namusunun elden gittiğini" algılarken, genç bunu "karşıt cinsten biriyle uygarca insancıl ilişkiler kurma" olarak görür.

Kaynana ve gelin arasındaki ilişkiler için de yukarıdaki dört faktör uygulanabilir. Türk toplumunun kültür değerleri içinde genç gelin ve yaşlı kaynana eşit algılanmaz. Yukarıdaki dört koşul yerine getirelemeyeceği için de, bu alandaki önyargılar büyük bir olasılıkla bir kuşaktan diğerine aktarılıp gidecektir.

7. SOSYAL NORMLAR

Toplum içinde yaşamlarını sürdürürken bireyler belirli kurallara ve toplumsal beklentilere uymak zorundadır. Bu kural ve beklentilere *sosyal norm* (social norm) adı verilir ve toplum üyeleri davranışlarını bu kurallara ve beklentilere uydurmaya özen gösterirler. Bir toplumun sosyal normları, diğer insanlarla etkileşimde kullanılacak davranışın sınırlarını önceden belirlediği için, davranışı önceden kestirme olanağı verir. Böylece karşıdaki kimsenin davranışının ne olacağını her an "tahmin etme" zorunda kalmayız.

Gibbs (1965) sosyal normların tanımında üç özellik görür: (1) Belirli sosyal bir durumda davranışın ne olması gerektiği konusunda görüş birliği (2) davranışın ne olacağı hakkında grubun üzerinde anlaştığı bir beklenti (3) beklenilen davranış yapılmadığı zaman herkesin "ceza vericiliği" üzerinde anlaştığı bir tepki. Sosyal normlar böylece, belirli durumlarda nasıl davranılması gerektiği hakkında yol göstericiliği olan ve beklenilen davranış yapılmadığı zaman ceza verici bir tepki doğurarak yaptırım gücü yaratan kurallar olarak tanımlanabilir. Yaptırım gücü, en hafifi tasvip etmemeyi gösteren dudak bükmeden başlar, gruptan atılma veya öldürmeye kadar gider. Kitabın birinci bölümünde verdiğimiz gazete haberini şimdi yeniden okuyalım.

> Sıvas Yanaçık Cezaevi'nden kaçarak eşi Firdevs ile 2 çocuğunu öldürüp birini de yaraladığı iddiasıyla yakalanan 42 yaşındaki Mehmetşah Demirtaş, "Eşim kötü yola düşmüş. Namusumu temizledim. Çocukları da ortada kalıp perişan kalmaması için öldürdüm" dedi.

Mehmetşah Demirtaş'ın davranışının altında sosyal normları görmemek olanaksızdır. "Eşim kötü yola düşmüş" ifadesini kullanan Mehmetşah kendisi hapiste olduğuna göre, kendisine getirilen "haberlerden" karısının "kötü yola" düştüğünü öğrenmiş bulunuyor. Ona bu haberi getirenler Mehmetşah'ın karısının bazı davranışlarının, o yörenin sosyal normlarına uymadığını görüyorlar ve sosyal normun altında yatan sosyal değerin korunması için harekete geçiyorlar. Tasvip edilmeyen davranış konusunda dedikodu yapmak ceza verici tepkilerden biridir. Büyük bir olasılıkla birçok kimse Mehmetşah'a gidip, "Sen ne biçim erkeksin! Karın böyle davranırken onu sağ bırakır mısın? Başın dik bir erkek gibi yaşayabilmek için namusunu temizlemen gerekir" mesajını vermişlerdir. Mehmetşah karısını öldürmese hapishanede herkesin maskarası olurdu, ya da bir başkası "Sen erkeklerin yüz karasısın!" diye onu öldürebilirdi.

Davranışımızın altında yatan sosyal normların çoğu kere farkında değilizdir. Bu normlar ihlal edildiği zaman farkına varırız. Yabancı ülkelerde bir süre kalanlar bu deneyimi sık sık yaşar. Amerika'ya öğrenci olarak geldiğim ilk günlerde, aşağıdakine benzer olayları sık sık yaşadım.

> İngilizce Bölümü'ne bir kursa kayıt için gittiğimde, üniversite öğrencisi olan ve yarım zamanlı olarak çalışan genç sekreter kız candan bir gülümseyişle "Günaydın. Size yardımcı olabilir miyim?" diye beni karşıladığında onun benden hoşlandığını anlamıştım. Besbelli ki beni ilk görüşte sevmişti. Güzel bir kız olduğu için benim de ona kanım kaynadı. Fırsat buldukça birbirimize bakışarak gülümsedik. Gerekli formu doldurup ofisten ayrılırken bana yine candan gülümseyerek "İyi günler" diledi.
>
> O sabah kitaplıkta çalışırken hep onu düşündüm. Bir saat sonra öğle yemeği için çalışmama ara verip sokağa çıktığımda, İngilizce Bölümü'nde gördüğüm kız karşıdan geliyordu. Heyecanlandım, nasıl bakayım, ellerimi cebime mi sokayım, yoksa dışarda mı bırakayım diye düşünürken kız beni tanımadan yanımdan geçti gitti. Gözlerime inanamadım. Bir saat önce bana "âşık" gibi davranan genç kız, şimdi sanki ben hiç yokmuşum gibi davranmıştı. İçimde büyük bir kızgınlık belirdi. Amerikalı kızlarda bir tuhaflık olduğunu ve onlara hiçbir zaman güvenmemek gerektiğini anlamıştım.

Daha sonra oda arkadaşım Pete'e durumu anlattım. Kahkahalarla gülerek, kızın davranışında hiçbir tuhaflık olmadığını, görev başındayken, görevinin gereği bölüme gelen kişilere nezaketle ve ilgiyle hizmet etmesi gerektiğini, bunun sevme ve hoşlanma gibi hiçbir özel kişisel anlamı olmadığını söyledi. "Ofisteyken o genç kızdan o şekilde davranması beklenir" dedi.

Bu olaydan sonra bana gülümseyen Amerikalılara, özellikle kadınların samimiyetine hiç inanmadığımı, hepsinin "durum gerektirdiği için" gülümsediğini düşündüğümü hatırlıyorum. Zamanla anladım ki, ben Amerikalı kızın gülümseyişini Türk kültürünün normları çerçevesinde değerlendirmişim. Resmi yerlerde çalışan bir Türk kızı genç bir erkeğe gülümsemez, oldukça "resmi" bir yüzle görevini yapar. Gülümserse, o gülümseyiş o kişiye dönüktür ve özel bir anlam taşır. Türkiye'de geleneksel kültür içinde ciddi kız beğenilir, "herkese sırıtma" davranışı pek tasvip edilmez. Amerikan kültürü içinde sürekli gülen kız daha tercih edilir. Özellikle hizmet verilen yerlerde gülümseme davranışı mutlaka beklenir.

Amerika'ya gelen Türk öğrencilerin çoğu, Amerikalıların "arkadaş canlısı" olduğunu zannederler. Başka bir deyişle, onlarda benim yaptığım türden anlayış hatası yaparlar. Zamanla, Amerikalıların gösterdikleri davranışın bizdeki arkadaşlık anlamına gelmediğini algılamaya başlarlar. İki kültür arasındaki bu farkı gördüğü anda birey hem kendi kültürünün hem de Amerikan kültürünün arkadaşlıkla ilgili normlarını anlamış olur.

Yaşamın her yönüyle ilgili durumlarda farkında olmadan davranışımızı etkileyen sosyal normlar vardır. Bu normlar bizim sosyal ilişkilerimizi biçimler ve daha etkili ve verimli iletişim kurmamıza olanak sağlar. Bu normlara uymayan kişilere verilen en hafif ceza onları alay konusu yapma, en ağırı da tabii ölüm cezası olur. Misafir gidilen yerde yemekte geğirme bizim toplumumuzda "ayıp"tır. Çin'in bazı alt kültürlerinde yemekte ve yemekten sonra geğirme, yemeğin lezzetli olduğunu belirttiğinden davet edenlere bir tür iltifat anlamına gelir. *Tercüman* gazetesinin 8 Nisan 1975 tarihli sayısında şu haberi okuyoruz:

> "Namusumuzu beş paralık ettin" deyip 15 darbe indirdi. Güngören'de bir er ablasını keserle döve döve öldürdü. Ahmet Yalçın adında bir asker, evli bir erkekle kaçan sonra da başka bir erkekle ilişki kuran ablasını....."

Ahmet Yalçın'ın davranışının altında yatan sosyal norm, abla ve erkek kardeş arasındaki ilişkilerin, bizim kültürde son derece birbiri içine girmiş, özdeşleşmiş (identity) ilişkiler olduğunu ifade eder. Çoğu toplumlarda kız ve erkek kardeş arasındaki ilişiler, birbirlerinden sınırları oldukça ayrılmış, bağımsız ilişkiler olduğundan, ablası evli erkekle ilişki kursa dahi erkek kardeş onu kendisi için onur sorunu yapmaz. O sadece kendi yaşamını düzenlemekten sorumlu olduğunu düşünür.

Son gazete haberimizi yine *Milliyet*'ten alalım. 28 Kasım 1976, Hasan Pulur Köşesinde sandalyeye oturmuş bir erkek ve onun yanında çimenlerin üzerine diz çökmüş bir kadın var. Resmin altında "KERAMET TÜRK ERKEKLERİNDE" başlığı var ve başlığın altında şu yazı yer alıyor:

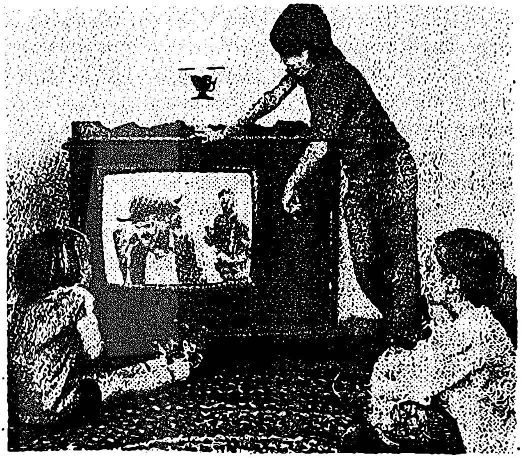
> "Münih'teki Türk işçilerinden bir grup kendi aralarında maç düzenlemişlerdi. Bizim "Ağa" karısını alıp maça geldi. Kendisi sahanın kenarında sandalyeye kuruldu, karısı ise çimende çömeldi. Bunu gören bir Alman, Mustafa Ekrem Aydın'a, "Sizin Türk erkeklerini kıskanıyorum" dedi. "Şu hale bak! Kendisi paşa gibi kurulup oturmuş, karısı yanında diz çökmüş, ne isterse yapıyor. Susadı mı limonata, acıktı mı sandviç veriyor. Bizimkiler öyle mi? Karılarımızın etrafında pervane oluruz, yine yaranamayız. Bizimkinden bir kurtulsam, hemen bir Türk kadını ile evleneceğim." Mustafa Ekrem Aydın güldü: "Keramet onlarda değil, yani kadınlarımızda değil, erkeklerimizde! Bizim kadınlar, adamına göre muamele ederler. Evlenirsen görürsün, bak seni nasıl işe koşarlar!"

8. KİTLE İLETİŞİMİNİN ETKİLERİ

Modern toplumun en önemli özelliklerinden biri, iletişim teknolojisinin bireyin günlük yaşamında yoğun biçimde yer alması ve toplumdaki hemen hemen herkesin kitle iletişiminin kapsamı içine girmesidir. TV, radyo, gazete, dergi ve büyük alanlarda yapılan toplantılar özgür modern toplum yaşamının bir parçasıdır. Bu kısımda kitle iletişiminin etkileri üzerinde duracağız.

Gazete, Radyo ve Televizyona Ayrılan Zaman

TV modern Türk toplumunun günlük yaşamının bir parçası haline gelmiş bulunuyor. Türk ailesi ortalama günde 5-7 saatini TV önünde beraberce geçi-



Resim 15.6 Çocuklar bırakılırsa, TV. önünde saatlerce otururlar.

rir. TV dizileri, hatta TV'deki bazı reklamlar günlük konuşma konusudur. Radyo haber kaynağı olarak en sık kullanılan kitle iletişim aracıdır. TV'den daha yaygındır ve topluma ivedi olarak haber ulaştırmada en etkin araçtır. Türk ailesinin radyosu hemen hemen sürekli çalar ve gerek müzik, gerek haber, gerekse sohbet ve bilgi programları bireyin günlük yaşamını etkiler. Türkiye'deki gazeteler, destekledikleri siyasal görüşe göre ulusal ve uluslararası olayların yorumlarını değişik biçimlerde yaparlar. Her gazetenin siyasal, ideolojik veya sosyo-ekonomik yönden belirli özelliklere sahip bir okuyucu kitlesi vardır. Gazeteler, TV ve radyoya kıyasla devletin daha az yönetici etkisi altındadırlar ve bu nedenle siyasal oyların oluşmasında TV ve radyodan daha önemli bir rol oynarlar.

Kitle İletişiminin Siyasal Tutumlara Etkisi

Tutumların değişimi ve kişiler arası çekicilik konusunda yapılan araştırmalara baktığımızda, aşağıdaki üç faktörün siyasal adaylara oy verilmesinde etkin rol oynayacağını bekleriz: (1) Bizim tutum ve kanaatlerimize *benzer* görüşleri olan siyasal adayları daha çekici bulacağız ve büyük bir olasılıkla onlara oy vereceğiz; (2) iki aday arasında yukarıdaki faktör eşit olduğunda, *görünüşünü* daha *beğendiğimiz* kişiye oy vereceğiz ve (3) yukarıdaki iki faktör bakımından da eşit olan iki aday arasından, daha önceden *bildiğimiz*, aşina olduğumuz kişiye oy vereceğiz.

Yukarıdaki her üç beklenti de siyasal oy veriliş üzerine yapılan araştırmalarda kendini göstermiştir. Byrne, Bond ve Diamond (1969) araştırmalarında benzerlik, görünüş ve aşinalık faktörlerinin hem Amerikan başkanlık hem de senatörlük seçiminde geçerli olduğunu göstermişlerdir. Örneğin, uzun boylu erkeklerin daha hoş görünüşlü olduğu düşünülen Amerikan toplumunda sürekli olarak başkanlık seçimlerini uzun boylu aday kazanır.

Amerikan toplumu değişik ırklardan, dinlerden ve kültür yapılarından oluşmuş karmaşık bir toplumdur. Ortalama olarak Amerikan ailesi her beş yılda yeni bir bölgeye taşınır. Bu derece hareketli bir toplumda, birbirini tanıyan ve birbiriyle kaynaşmış bölgesel bir toplum oluşamaz. Bu nedenle kitle iletişim araçları kişilerin tek bilgi kaynağıdır. Ne var ki Türkiye'nin toplumsal yapısı değişiktir. Örneğin, yıllar sonra benim doğduğum, çocukluğumu geçirdiğim ve ortaokulu bitirdiğim kasabaya gittiğimde babamı, amca ve ağabeylerimi tanıyan, benim kim olduğumu bilen sayılamayacak kadar çok kişiye rastladım. Kasabaya geldiğimi herkes o gün öğrenmişti. Fakat İstanbul, İzmir, Ankara gibi büyük şehirlerde kişiler birbirlerine böylesine bağlantılı değildir. Bu nedenle ağızdan ağıza haber küçük kasabalarda büyük etkinlik gösterdiği halde TV, radyo ve gazete büyük şehirlerde daha çok etkinlik gösterir. Bu demektir ki, Türkiye'de büyük şehir sayısı arttıkça, toplum karmaşıklaşıp endüstrileştikçe, siyasal görüşlerin oluşumunda kitle iletişim araçları daha etkin olmaya başlar.

9. YARDIM ETME DAVRANIŞI

İnsanların birbirleriyle etkileşimlerinde gözlenen yönlerden biri de yardım davranışıdır. Gözü pek iyi görmeyen yaşlı bir kadını caddenin bir tarafından diğer tarafına geçerken gördüğünüzde, elinden tutup caddeyi geçmesine yardımcı olmak istersiniz. İki üç kişiyi yaşlı ve bakımsız birini sokak ortasında döverken görseniz, dövülen kişiye gidip yardım etmek, döven kişilerin elinden kurtarmak istersiniz. Bu tür yardım etme eğilimi her insanda olduğu halde, bazı durumlarda kişiler yardım davranışını göstermezler. Bu konuda yapılan araştırmalar Amerikan toplumu içinde geçerli olan koşulları yansıtır. Bir Türk'ün yardım etme davranışını açıklarken, Türk toplumu için geçerli başka faktörleri de hesaba katmak gerekir. Amerikan toplumunda yardım etme davranışı üzerine yapılan araştırmalarda gözlenen faktörleri aşağıda inceledikten sonra, göz önüne alınması gereken diğer faktörleri de kısaca gözden geçireceğiz.

Sorumluluğun Dağılımı

Latane ve Nida (1981) yaptıkları araştırmada yardımı gerektiren durumda bulunan kişilerin sayısının, yardımcı davranışın ortaya çıkıp çıkmamasında önemli rol oynadığını gözlemişlerdir. Örneğin, orta yaşlı bir erkek sokakta

Resim 15.7 Farkında oldukları halde hiç kimse yerde yatan adamın yanına gelip, yardıma gereksinimi olup olmadığını sormamıştır. Eğer çevrede sadece bir kişi olsaydı, yerde yatana ilgi gösterirdi.

yürürken birden göğsünü tutup, sendeleyip, yere yıkılırsa ortada yardım edilmesi gereken bir durum var demektir. Bu durumda o adamın çevresinde yalnız siz varsanız, yardım etme olasılığınız yüksek olur. Sokaktaki kişilerin sayısı arttıkça yardım etme eğiliminiz de azalır. Büyük bir şehirde kalabalık bir caddede göğsünü tutarak yere yığılan bir adama çok sayıda kişi merakla bakar ve büyük bir olasılıkla yürümelerine devam ederler. Bu örneklerde gözlenen faktöre "sorumluluğun dağılımı" adını veriyoruz. Yardımı gerektiren durumda kişi sayısı ne kadar azsa, sorumluluk o kadar odaklaşır, kişi sayısı arttıkça sorumluluk dağılır.

Diğerlerinin Davranışlarının Etkileri

Yardım davranışını etkileyen önemli diğer bir etken de, çevrede bulunan diğer kişilerin nasıl davrandıklarıdır. Sokakta yürürken göğsünü tutarak yere yığılan kişinin çevresinde birçok kimse olsa dahi, onlardan biri yardım etme davranışını gösterirse, diğerleri bu davranıştan etkilenir ve onlar da yardım etmeye başlar. Yardıma ihtiyacı olan kişiye ilk iki-üç dakikayı bakarak geçiren kişilerin, aralarından biri yardıma koşunca, yardım edene katıldıkları ve yardım elini uzattıkları gözlenir.

Yardıma İlk Koşan Kişilerin Özellikleri

Yardıma ilk koşan kişileri diğerlerinden ayıran özellikler var mıdır? Yardıma ilk koşan kişilerde şu özelliklerin bulunma olasılığının daha yüksek olduğunu gözlenmiştir: (1) O anda olumlu bir duygu içinde olan kişiler, karamsar ya da çökkün kişilere kıyasla daha yardımcıdır. (2) Özel becerileri olduğunu düşünen kişiler daha kolaylıkla yardıma koşar. Örneğin, ilk yardım kursu almış bir kimse, göğsünü tutarak yere yıkılan bir kimseyi gördüğünde, böyle bir kursa devam etmemiş bir kimseye kıyasla, daha çabuk yardım davranışına geçer. (3) Kişilerin benlik kavramları olumlu ve kendilerine güveni yüksekse daha çabuk yardım elini uzatırlar.

Türk Toplumuna Özgü Bazı Yönler

İstanbul'da, 65 yaşlarındaki halamla 1979 yılının baharında' Boğazın Anadolu yakasında bir araba gezisi yapıyorduk. Halam "Oğlum arabayı sokak kenarına çek, beni burada bekle" dedi. Kendisine neye ihtiyacı olduğunu sorduğumda, "İkindi namazının vakti geçiyor, şu evlerden birine girip, namazı kılacağım. Çok zaman almaz, beş dakikada gelirim" cevabını verdi. Kendisine burada tanıdığı birisinin olup olmadığını sorduğumda son derece doğal bir ifadeyle, "Tanımaya ne gerek var, Müslüman evi değil mi bunlar?" dedi ve karşısına çıkan ilk evin kapısını çaldı. İçeri girdi, namazını kıldı, çıktı ve yolumuza devam ettik.

Bir yıl sonra Los Angeles'ta idim ve yolda elindeki paketi zorla taşıyan yaşlı bir kadına yardım için "el uzattım". Yaşlı kadın korkuyla paniğe kapıldı, "Hayır, senden yardım istemiyorum, beni yalnız bırak. Ben kendim taşırım" dedi. Bu iki gözlem bir toplumun kültür, gelenek, görenek, dil ve din bakımından benzer değer ve görüşlere sahip olup olmamasının yardım davranışını etkileyeceğini gösterir. Öyle sanıyorum ki, halam kapıyı çalıp "Namaz kılacağım, bana yer gösterin" davranışını Bebek'te 30 daireli bir apartmanda gösteremezdi. Anadoluhisarı'nın küçük evlerinde oturan kişilerin kendi dünya görüşünü paylaştıklarını biliyordu.

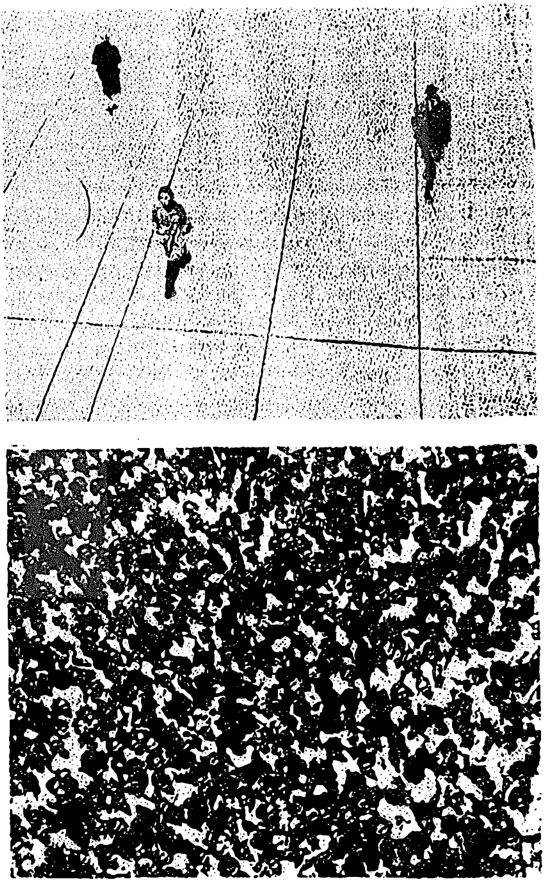
Toplumumuzla ilgili söz konusu etmek istediğim diğer bir yön de erkek ve kadın arasındaki ilişkilerle ilgilidir. Yardımı gerektiren durumda tek erkek sizseniz, etrafınızda birçok kadın olduğu halde, sorumluluğu üzerinizde duyarsınız. Fakat sizden başka erkekler varsa, o zaman sorumlulukta bir dağılma olur ve büyük bir olasılıkla, sizin yardım davranışınızın ortaya çıkmasında azalma görülür. Kadın yerine küçük çocukları koyarsanız aynı gözlemde bulunursunuz. Bu söylediklerimiz Türkiye'de yapılan deneylerle doğrulanırsa, sokakta hastalanan bir erkeğe yardım etme davranışını, yalnız diğer yetişkin erkeklerden beklediğimiz ortaya çıkar. Bu beklentinin altında kadın ve çocukların bu durumda yardım etme davranışını gösterme bakımından yetenekli olmadığı varsayımı yatar. Bu sonuç Türk toplumunun Amerikan toplumunun gerisinde veya ilerisinde olduğunu göstermez; iki toplumun farklı kültür ve sosyal değerlere sahip olduğunu gösterir.

10. KALABALIĞIN ETKİLERİ

Son yıllarda psikologlar çevre koşullarının, özellikle kalabalığın, kişinin duygu, düşünce ve davranışını nasıl etkilediğini araştırmaya başlamıştır. Bu araştırmaların düzenli biçimde yapıldığı alana çevre psikolojisi adı verilir. Çevre psikolojisi şehirlerin kuruluşunda, binaların mimari yapılarının planlanmasında, iş yerleri ve parkların düzenlenmesinde büyük katkıları olan bir alandır. Kalabalığın etkisini inceleyen çevre psikolojisiyle ilgilenen psikologlar dört faktörün kişinin davranışını etkilediğini gözlemişlerdir. Bu faktörler sırasıyla şunlardır: (1) Bireyin kişisel mekânının içine girilip girilmemesi, (2) bireyin içinde bulunduğu rahatsızlığın nedenini kalabalığa atfedip etmemesi, (3) kalabalığa rağmen bireyin gereksinmelerini gidermek için kendi davranışı üzerinde denetim gücünün olup olmaması ve (4) kalabalığı oluşturan kişilerin birbirlerine yabancı veya birbirleriyle işbirliği yapmış kişiler olup olmadıkları. Şimdi bu faktörleri ele alalım.

Kişisel Mekân

Amerikalı antropolog Hall (1966) bireylerin birbirlerinden farklı dört mekânı olduğunu ileri sürer. Bunlardan ilki *mahrem mekân*dır ve 0 ile 50 santimetre arasında değişir. İkincisi *kişisel mekân*dır ve 50 santimetre ile 125 santimetre arasında değişir. Üçüncüsü *sosyal mekân*dır ve 125 santimetre ile 4 metre arasında değişir. Dördüncü mekâna Hall *genel topluma açık mekân* adını verir ve bu mekânın 4 ile 10 metre arasında değiştiğini söyler. Kişilerin mahrem mekânı kalabalık dolayısıyla yabancılar tarafından sürekli ihlal edilirse, bu durum kişide stres yaratır (Sommer 1959, 1969).



Resim 15.8 Rahat ve geniş bir ortamdan çok kalabalık bir ortama geçmek insanları birçok yönlerden etkiler.

Burada tanımladığımız bu dört mekânın büyüklükleri Amerikan toplumu için verilmiştir, fakat bu mekânlar toplumdan topluma ve kültürden kültüre değişir. Örneğin, bir Hintli ya da Arap'ın kişisel mekânı daha küçük olduğundan, bu kişiler Amerikalılarla konuşurken bilmeden onların mahrem mekânı içine girer. Bu nedenle böyle biriyle konuşan Amerikalı sürekli geriler, diğer kimse de bilmeden onu iter. Amerika'ya yabancı öğrenci olarak gelenlere bu konuda aydınlatıcı bilgiler verilerek, bu tür rahatsız edici durumlar önlenmeye çalışılır.

Kalabalığın en rahatsız edici yönü, kalabalık içindeki bireylerin tanımadıkları, bilmedikleri kimselerin mahremiyet ve kişisel mekânlarını ihlal etmeleridir. Kalabalık kişisel mekânı ihlal etmiyorsa, kalabalığın birey üzerinde olumsuz etkisi görülmez.

Rahatsızlığın Nedeniyle İlgili Yükleme

Worchel ve Yohai (1979) kalabalığın olumsuz etkisini araştırmak için denekleri ufak bir odaya toplamıştır. Daha önce deneklerin bir kısmına "Bu odada kulağın işitebileceği eşik şiddetinin altında sürekli bir gürültü vardır ve bu ses sizi biraz rahatsız edebilir" denmiş, diğer deneklere ise hiçbir şey söylenmemiştir. Denemenin sonucunda rahatsızlıklarını gerçekte olmayan "duyulmayan gürültüye" yükleyen denekler kalabalıktan rahatsız olmamıştır. Hiçbir açıklama yapılmayan denekler ise küçük odadaki kalabalıktan rahatsız olduklarını ifade etmişlerdir. Demek oluyor ki kişinin kalabalıktan rahatsız olması, onların kendi rahatsızlıklarının kaynağını bildikleri anlamına gelmez. Bazı durumlarda kalabalık, bir grup insanın rahatsız olmasına yol açtığı halde, onlar bu rahatsızlığın kaynağını başka yerlerde ararlar.

Denetimi Elinde Bulundurmak

Epstein'e (1981) göre kalabalıkla ilgili en önemli faktör, kişinin kendi dilediğince hareket edip edememesi, yani, bireyin davranışının kendi denetimi altında olup olmamasıdır. Birey istediği kadar yiyebilmekte midir, istediği kadar sessizliğe sahip midir, kişisel mekânı kendi denetimi altında mıdır, yeterli fakat aşırı olmayan derecede diğer insanlarla ilişkisi var mıdır? Bu soruların cevabı "Evet"se kalabalığın birey üzerindeki olumsuz etkisi gözlenmez. Bu tür bilgiler, yatılı okullarda yatakhane binalarının organizasyonundan, fabrikalarda üretim gruplarının düzenlenmesine kadar kullanılır.

Yabancılar ve İşbirlikçi Davranış

Kalabalığın olumsuz etkileri, beraber olan kimselerin birbirleriyle işbirliği yapıp, sürtüşmesiz yaşaması sonucu büyük miktarda azalır. Aynı sayıdaki iki grup insanı, aynı büyüklükteki yerlere koyduğumuzu düşünelim. Bu iki gruptaki insanlar kalabalıktan aynı derecede şikayetçi midir? Hayır, kişilerin birbirleriyle işbirliği yapıp yapmamasına bağlı olarak farklı sonuçlar alınır. Kalabalık, işbirliği yapan kişileri az, birbirleriyle işbirliği yapmayan kimseleri ise fazla olumsuz yönde etkiler (MacDonald ve Oden, 1973).

Bütün Etkenler Biraraya Gelince

Bu etkenlerin hep birlikte olumsuz biçimde etkilerini göstermeleri kişiler üzerinde büyük strese yol açar. Amerika'da hapishaneler üzerine yapılan araştırmalarda bu durum ortaya çıkmıştır. Epstein (1981) hapishaneler üzerinde yapılan araştırmaları gözden geçirmiş ve şu genel bulgulara ulaşmıştır: Aynı hücrede kalabalık bir biçimde yaşayan tutuklular daha sık hastalanmışlar, daha fazla psikolojik bozukluklar göstermişlerdir. Kalabalık hücrelere atılmış bu tutuklular arasında ölüm miktarı genellikle daha yüksektir.

Burada incelediğimiz dört faktör açısından bakılınca hapishanelerdeki durumu anlamak kolaylaşır. Hücredeki tutuklunun kişisel mekânı sürekli ihlal edilir, birey kendi çevresi ve davranışları üzerinde denetime sahip değildir, kiminle görüşeceğini ve konuşacağını kendisi denetleyemez. Hapishanede hücrelere atılmış kimseler birbirleriyle işbirliği yapıp uyum içinde yaşayacak kimseler değildir, sosyal ortamda sürekli gerginlik ve kızgınlık vardır.

Amerikan kültüründe bireyin diğerlerinden farklı ve bağımsız olması sürekli üzerinde durulan bir toplumsal değer yargısıdır. Amerikan toplumunda çocukların doğuştan itibaren kendi özel odaları vardır. Bu nedenle o toplum içinde yetişmiş kimseler kişisel mekânlarının ihlal edilişine ve bağımsız olarak kendi davranışlarını denetleyememelerine kuvvetli olumsuz tepkide bulunurlar. Öte yandan, kalabalık ailenin çoğunlukta olduğu bir toplumda yetişen, birçok kimseyle yatak odasında yatmış, büyük sofrada yemek yemeye alışmış, grup içinde çalışmış, eğlenmiş bir kimsenin kalabalığa tepkisi o kadar şiddetli olmaz. Bu demek değildir ki kalabalık bazı toplumlarda olumsuz etkiler yapar, bazı toplumlarda yapmaz. Burada göstermek istediğimiz, bireyin kalabalığa duyarlılığının, içinde yetişmiş olduğu koşullar ve onun geliştirmiş olduğu beklentilerle ilişkili olduğudur. Gittikçe büyüyen ve kalabalıklaşan şehirler, okullar, işyerleri, hastaneler, öğrenci yurtları gibi yerlerin planlanması ve düzenlenmesinde, kalabalığın etkisiyle ilgili faktörlerin önemli uygulama olanakları vardır.

11. ÖZET

Sosyal psikologlar, bireyin, toplum içinde ve yalnızken, diğer insanlarla ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını incelerler. Bireyin içinde ve bireyler arasında yer alan süreçleri ayırt ederler. Birey içinde yer alan süreçler, diğer kişiler hakkında izlenim oluşturma ve tutumların oluşumu ve değişimi adı altında toplanabilir. Bireyler arasında yer alan psikolojik süreçlerden kişiler arası çekicilik kavramını inceledik.

Yükleme süreci bireyin içinde yer alan ve o bireyin diğer kimseler hakkında bir izlenim oluşturmasını etkileyen temel bir psikolojik olaydır. Yükleme sürecinin altında, diğer kimselerin davranışlarının altında yatan nedenleri anlama isteği yatar. En sık kullanılan yükleme nedensel yüklemedir. Bireyin yapmış olduğu davranışın nedenini ya o bireyin kişiliğinde olan bir özellikte ya da bireyin içinde bulunduğu ortamın koşullarında ararız. Bu yüklemelerden hangisini yapacağımız kişinin davranışıyla ilgili tutarlılığını, diğer kimselerin o davranışı aynı biçimde yorumlama derecesini ve bu davranışın ne kadar kişiye özgü olduğunu algılamamıza bağlıdır.

Yükleme sürecinin genel bir temel eğilimi vardır: Genellikle davranışın altında yatan nedeni kişinin özelliğinde ararız. Bu temel hatanın yanı sıra başka bir eğilim daha vardır: Bireyler yükleme yaparken başkalarının davranışlarıyla ilgili olarak daha fazla kişisel özellikle ilgili yüklemelerde bulunurlar, fakat kendi davranışlarını duruma bağlı nedenlere yüklerler. Diğer bir eğilim de bireyin kendi davranışlarını değerlendirirken başarılıysa kendi özelliklerini, başarısızsa çevreden gelen koşulları davranışının nedeni olarak göstermesidir.

Tutumlar duygu, düşünce ve davranış biçimlerini içerirler. Davranışların değişimi ancak belirli özelliklere sahip iletişim durumlarında gerçekleşir. İletişimde bulunan kişi yüksek inanırlığa ve çekici bir kişiliğe sahipse, konu üzerinde söylenen sözler dinleyenin tutumundan büyük farklar gösteriyorsa ve bu iletişim sık sık tekrarlanıyorsa tutumda değişiklik meydana gelir.

Bireyin önce belirli bir durumda davranmasını sağlayarak da tutum değişmesi ortaya çıkabilir. Bu davranış bireyin daha önceki tutumundan farklıysa, birey bilişsel çelişkiye düşer, bilişsel çelişkiden kurtulmak için birey eski tutumunu yeni davranışına uyacak biçimde değiştirir.

İki kişi arasında yer alan ilişki, sosyal psikologların üzerinde yoğun olarak çalıştığı bir inceleme alanıdır. Onlar iki kişinin birbirini hoş ya da itici bulmasını iki yaklaşımla açıklar: Denge kuramları ve öğrenme kuramları. Denge kuramı tutum, düşünüş ve duyuş tarzımıza benzer tutum, duygu ve düşünceleri olan kişilerin, uyum ve denge uyandıracağı için, bize hoş görüneceklerini ifade eder. Öğrenme kuramı ise, klasik koşullama kavramlarını kullanarak hoş ortamlar içinde karşılaştığımız kişileri, koşullanma olayından dolayı hoş bulacağımızı ifade eder. Yapılan araştırmaların bulguları her iki kuramı da destekler yöndedir. Kişisel çekiciliğin altında yatan faktörleri şöyle sıralayabiliriz: Benzerlik, bedensel güzellik, sık sık görüp aşina olma ve mekânda yakınlık.

Grup içi ve gruplar arası ilişkilerle ilgili olarak sosyal etki, grubun verimliliği ve liderlik konularını gözden geçirdik. Sosyal etkiyle ilgili olarak üç temel ilkeyi inceledik. Bu temel ilkeleri kullanarak gruba uyma, otoriteye itaat olaylarını gözden geçirdik. Otoritenin kuvveti, grup üyelerinin benzer düşünmesi ve birçok kişinin bireyi aynı yönde etkilemesi, uyma ve itaat davranışını doğurur.

Grubun verimliliği grup üyelerinin becerikliliği, grubun büyüklüğü, grup üyelerinin birbirlerine bağlılığı ve lider durumunda olan kişinin davranış biçimine bağlı olarak değişir.

Sosyal psikolojinin kavramları bireyin içinde, bireyler arasında ve grupta yer alan psikolojik olayları açıklar. Yükleme, çekicilik, tutum değişmesi bireyin günlük yaşamıyla sıkı sıkıya ilişkilidir ve toplumun önemli sorunlarının altında yatar.

Sosyal etkileşimin altında yatan temel ilkeler önyargılar, kitle iletişiminin etkileri, sevme ve uzun süreli ilişkiler, başkalarına yardım ve kalabalığın etkileri gibi geniş bir alanı kapsayan toplumsal sorunlara uygulanabilir. Hoşlanma ve sevme birbirlerinden farklı iki olaydır. Sevme bağlanmayı, kişiye önem vermeyi ve mahremiyeti içerir. Hoşlanma ise saygı ve sıcak duygular beslemeyi içerir.

Sevmeyi, âşık olmayı, içinde bulunulan nöro-fizyolojik durumun bir yorumlanışı olarak açıklayan hipotezin yanı sıra, sevgiyi kendine özgü psikolojik bir süreç olarak açıklayan psikologlar da vardır. Birbirleriyle uzun süre ilişki içinde bulunan kimseler birbirlerini inançlar, tutumlar, gereksinmeler ve davranışlar bakımından benzer görürler. Doyurucu uzun süreli ilişkilerde kişiler birbirlerine karşı olumlu duygu ve düşünceler geliştirirler.

Önyargı bir başka gruba karşı duyulan olumsuz bir duyguyu ve bununla birlikte yapılan ayırt edici bir davranışı içerir. Önyargının temelini kalıplaşmış algılamalar oluşturur. Önyargının kaynağını çocukluktaki gelişme çevresinde gören psikologlar vardır. Çocuk çevresindeki önemli kimseleri model alır ve bu kişilerin davranışlarını taklit ederek onların önyargılarını farkında olmadan kabul eder. Bazı diğer psikologlar önyargının temelinde otoriter kişilik tipinin yattığını savunurlar. Bir başka grup psikolog önyargının farklı olan kişi ve gruplara karşı bireyin normal bir savunucu davranışı olduğunu ileri sürer.

Önyargıların ortadan kaldırılması kolay değildir. Birbirlerine karşı önyargılı olanların aşağıdaki koşullar içinde ilişkiye girmeleri önyargının ortadan kalkmasında en etkin yol olarak kendisini göstermiştir: (1) İlişkide bulunan kişiler eşit statüde olmalıdır, (2) paylaşılan bir genel amaç üzerinde beraberce çalışmalıdırlar, (3) iki grup arasındaki ilişki, o ortamda otorite olarak bilinen kişilerce desteklenmelidir ve (4) gruplar arasında başlatılan ilişki, iki grubun üyeleri arasında müşterek ilgilerin olduğu algılamasına götürmelidir. Bu koşullar yerine gelmediği zaman önyargılarda artma görülür.

Sosyal normlar, belirli durumlarda nasıl davranılması gerektiği hakkında yol göstericiliği olan ve beklenilen davranış yapılmadığı zaman ceza verici bir tepki doğurarak yaptırım gücü yaratan kurallar olarak tanımlanabilir. Yaptırım gücü en hafifi tasvip etmemeyi gösteren dudak bükmeden başlar, gruptan atılma veya ölüme kadar gider.

Kitle iletişimi tutumlarımızı ve davranışlarımızı etkiler. Özellikle siyasal tutumların oluşması ve oy verme davranışıyla ilgili olarak kitle iletişiminin etkileri araştırılmıştır. Seçmenler kendileri gibi düşünen, hoş görünüşlü ve aşina oldukları kimselere oy verirler. Adaylardan hiçbiri bilinmiyorsa, adı sık sık duyulan adaya oy verme olanağı artar.

Başkalarına yardım davranışı incelendiğinde üç temel faktör ortaya çıkmıştır: (1) Yardımı gerektiren durumda kaç kişi bulunduğu, (2) var olan diğer kişilerin ne yaptıkları ve (3) bireyin yardım edeceği konuda kendi becerilerine güven duygusu. Durumdaki kişi sayısı arttıkça sorumluluk dağılır ve yardım davranışının ortaya çıkması azalır. Bir kişi yardıma koşarsa diğerleri de yardıma gelir. Kendi becerilerine güvenen kişiler hemen yardıma koşabilir.

Kalabalığın etkilerini çevre psikolojisi inceler. Kalabalığın etkilerini dört temel faktör belirler: (1) Bireyin kişisel mekânının sık sık ihlal edilmesi, (2) bireyin içinde bulunduğu rahatsızlığı kalabalığa yüklemesi, (3) kendi gereksinmelerini gidermek için gerekli davranışlar üzerinde denetiminin olmaması ve (4) beraber bulunduğu kimselerin işbirliği yapmaması.

TERİMLER SÖZLÜĞÜ

A

adalet psikolojisi (forensic psychology) Yasaların yapım ve uygulanmasının suç davranışıyla ilgisini araştıran psikoloji dalı.

adrenal/böbreküstü bezleri (adrenal glands) Böbrek üstünde yer alan bir çift endokrin bezi.

adrenalin (adrenaline) Adrenal bezlerinin ürettiği hormona verilen ad. Bu hormon korku ve "kaçış" anlarında kana bol miktarda karışır. (Epinefrin adı da verilir.)

afazi (aphasia) Konuşma ve anlama yeteneğinin kaybolmasına yol açan dille ilgili hastalık.

akson (axon) Sinir hücresinin gövdesinden çıkan ve sinir akımlarını diğer uçtaki hücrelere götüren sinir uzantısı.

alfa ritmi/dalgası (alpha rhythm/waves) Beyin dinlenme halindeyken kendini gösteren saniyede 7 ile 10 devreli beyin dalgası/ritmi.

algı yanılması/yanılsama/illüzyon (illusion) Algılanan ilişkilerle gerçekte olan ilişkilerin birbirine uymaması. Örneğin, kısa algılanan bir çizgi, gerçekte algılama alanında bulunan diğer çizgilerle aynı uzunluktadır.

algı/algılama (perception) Gelen duyusal verileri organize ederek anlamlaştırma süreci. Bu süreç sonunda oluşan anlamlı ürün.

algılama kalıbı (stereotype) Bir grubun bütün üyelerinin aynı güdüleri ve karakteristikleri taşıyacağını kabul eden varsayım.

algısal beklenti (perceptual expectancy) Algılama sürecini etkileyen önceden yapılaşmış zihinsel kurgu.

algı değişmezliği (perceptual constancy) Sürekli değişen, yetersiz, eksik, tutarsız duyusal verilere rağmen, tutarlı ve sürekli bir dünya algılama.

alıcı *(receptor) Belirli türden enerjiye tepkide bulunan uzmanlaşmış duyu sinir hücresi.*

alın lobu/ön beyin (frontal lobe) Beynin hareketle ilgili olan alın kısmı.

altkın/çekinik gen (recessive gene) Ancak bir başka çekinik genle beraberken taşıdığı fiziksel özelliği organizmada gösterebilen gen.

amfetaminler (amphetamines) Merkezi sinir sistemini aşırı uyaran bir grup ilaç.

amnezi/bellek kaybı (amnesia) Bellek kaybı. Kazalardan sonra ortaya çıkabildiği gibi, bastırma türünden bir savunma mekanizması da olabilir.

ancak gözlenebilen fark (just noticeable difference (jnd)) *Fark eşiği* 'ne bak.

androjen (androgen) Testislerin ürettiği erkek hormonu.

androjeni (androgyny) Erkek ve kadın özelliklerinin karışımına verilen ad.

anormal/normaldışı davranışlar psikolojisi (abnormal psychology) Toplum tarafından kabul edilemiyecek türden davranışları tanımlayan, araştıran, ve anlamaya çalışan psikoloji dalıdır.

antisosyal kişilik (antisocial personality) Toplumun kural ve kanunlarına uyamayan, kendini kontrol edemeyen, çekinme ve kontrol özellikleri olmadan davranan kişilik türü. *Psikopatik kişilik* adı da verilir.

ara-bul-geriye getir (retrieval) Bellekte depolanmış olan bilgiye ulaşıp onu hatırlamak.

aracı nöron (interneuron) Gelen ve giden duyusal bilgileri koordine eden nöron.

araçsal/enstrümental koşullama (instrumental conditioning) Yapıldığı zaman bir ödüle götüren davranımın gittikçe kuvvetleneceğini ve bu ödülle bir ilişki kuracağını düşünen koşullama tekniği. *Operant koşullama* adı da verilir.

arka beyin (hindbrain) Beynin en alt kısmı; beyin sapı, medulla, ve serebellumdan oluşur.

armonik (overtone) Temel ses dalgasıyla beraber ortaya çıkan ses dalgaları. Armonilerin frekansı temel ses dalgasının katsayılarından oluşur.

artkafa lobu/oksipital lop (occipital lobe) Beyin kabuğunun görme işlevinde kullanılan bölümü.

asitilkolin (acetylcholine (ACh)) Bazı nöronların sinapslarında bulunan bir tür sinirsel aktarıcı

atfetme/yükleme kuramı (attribution theory) (bkz. yükleme/atfetme kuramı)

ayırt edici davranış/ayırım (discrimination) (1) Algılamada, iki uyarıcı arasındaki farkı algılayabilmek. (2) Koşullamada, iki uyarıcıya farklı farklı tepkilerde bulunabilmek. (3) Sosyal psikolojide, önyargılı davranarak, ırk ya da din ayırımında olduğu gibi, aynı sosyal durumda bireylere farklı davranmak.

B

bağ/çağrışım kuramı (association theory) Kavramsal öğrenmenin iki kavram arasında yer alan pekiştirilmiş tekrarlardan oluştuğunu ifade eden öğrenme kuramı.

bağımlı değişken (dependent variable) Bağımsız değişkende olan değişiklikler sonucunda (ya da onunla birlikte) ölçülebilen farklılıklar gösteren değişken. Psikolojik denemelerde bağımsız değişken genellikle bir uyarıcıya yapılan tepkidir.

bağımsız değişken (independent variable) Deneyicinin denetimi altında olan ve etkisi gözlenmek için değerleri değiştirilen faktör.

bağlam (context) (bkz. ilişkiler bağlamı)

bağlanma/bağlılık (attachment) İki birey arasında yer alan olumlu duygularla yüklü ilişki. Bu tür ilişkiler genellikle çocuk, ana-baba, kardeşler ve yakın arkadaşlar arasında olur.

basamlama (imprinting) Kuluçkadan sonra yumurtadan yeni çıkan bir kuşun, örneğin ördeğin, çevresinde ilk yürüyen nesneyi takip etmeye başlaması ve bu nesneye bağlanması.

baskın/başat gen (dominant gene) Gen çiftinde bulunduğu zaman bireyin bedensel görünümünde etkisini ortaya çıkaran gen.

bastırma (repression/suppression) Hoş olmayan düşünce ve duyguları bastırıp düşünmeme ve bilinç altına itme eğilimi.

başarı testi (achievement test) Toplama ve çıkarma gibi belirli becerileri ölçmeyi amaçlayan test.

başarma gereksinmesi (need to achieve) Mükemmelliyet standartlarına ulaşmak ve aşmak gereksinmesi.

bellek genişliği/bellek depolama kapasitesi (memory span) Bir tek takdimden sonra bireyin tekrar edebildiği maddelerin (harf, sayı, kelime) sayısı. Bellek genişliğinin 7±2 olduğu kabul edilir.

bellek/hafıza (memory) Öğrenilen bilgileri depolamaya ve istenildiği zaman kullanmaya olanak sağlayan yetenek.

belleğe yardımcı teknikler (mnemonic techniques) Bildiğimiz mataryelle yeni öğrenmekte olduğumuz materyali ilişki içine sokarak bellekte daha iyi tutmaya yardımcı olan teknikler.

benlik bilinci/ benlik kavramı (self-concept) Kendimizle ilgili bütün düşünceler, algılamalar, duygular ve değerlendirmelerin tümünün etkileşiminden doğan sonuç algı.

beyin dalgası (brain wave) Yaşayan organizmaların beyinlerinin ürettiği elektrik akımı.

beyin kabuğu/serebral korteks (cerebral cortex) Serebrumun üst kısmını kaplayan girintili çıkıntılı kırışıklarla kaplı olan beyin yüzeyi. Milyarlarca sinir hücresinin ilişkisinden oluşan bu kısımda insanın yüksek zihinsel faaliyetleri yer alır.

beyin lopları (lobes) Beynin esas kısımları. Herbir yarım kürede dört lop vardır.

beyin sapı (brain stem) Omurilikten gelip beynin içine girerek ön beyine doğru giden kısım.

beyin yarıkları (fissures) Beyin kabuğundaki derin girintiler ve katlanmalar.

beyin yarım küresi (cerebral hemisphere) Beynin sağ ve sol yarım kısımları. Bu yarım küreler simetriktir ve her biri dört beyin lobundan oluşur.

biçim değişmezliği (shape constancy) Bir nesnenin retina üzerine düşen görüntüsünün değişmesine rağmen algılanan biçiminin aynı kalması.

bilgisayar yardımıyla öğrenim (computer-assisted learning) Öğrenme durumunda bilgisayar kullanarak bilginin *takdimi, depolanması* ve *tekrarında* daha kişisel ve daha esnek bir düzenin geliştirilmesi.

bilinç süreçleri (conscious processes) Sadece bireyin doğrudan farkında olduğu düşünce, duygu, algı ve hayaller gibi iç süreçler. Diğerleri, bu süreçleri bireyin sözel ifadesinden öğrenebilir, doğrudan farkında olamazlar.

bilinçaltı (unconscious) Farkında olunmayan fakat davranışı etkileyen bilgi, dürtü ve güdüler.

bilinçaltı güdülenme (unconscious motivation) Davranışların altındaki gerçek nedenlerin bilinçaltında yattığını savunan güdülenme kuramı.

bilinç öncesi (preconscious) Şu anda haberdar olunmayan fakat farkına varılabilecek düşünceler.

bilinçsiz başaçıkma yöntemleri (unconscious coping methods) Kaygıyı azaltmak için farkında olmadan yapılan davranışlar.

bilişim/kognisyon (cognition) İnsanın algılama, hatırlama ve düşünmesinde yer alan zihinsel faaliyetlerin tümü.

bilişsel ahenk (cognitive consonance) İnançlar, duygular ve davranışlar arasında tutarlılık ve uyuşumun olması.

bilişsel çelişki/tutarsızlık (cognitive dissonance) İnançlar, duygular ve davranışlar arasında tutarlılık ve uyuşumun olmaması. Bilişsel çelişki/tutarsızlık kuramı bu tür çelişkilerin bireyleri kuvvetli olarak güdülediğini ve gerginliğe götürdüğünü söyler. Bu gerginlikten kurtulmak için birey ya davranışını, ya inancını, ya da duygusunu değiştirir.

bilişsel tutarlılık (cognitive consistency) Algılama, hatırlama ve düşünme alanında olan zihinsel/bilişsel birimlerin duygusal tonunun birbiriyle uyum/ahenk içinde olması.

bilişsel/kognitif dengeleme (equilibration) Piaget'nin kullandığı bir terimdir. Çocuk, yaşantılarını/deneyimlerini bu mekanizma sayesinde organize ederek anlamlı bir hale getirir ve çevresiyle etkileşimde kendini denge içinde görür.

birlikte olma/yakınlaşma gereksinmesi (affiliation) Diğer insanlarla beraber olma ve etkileşim kurma gereksinmesi.

biyobildirim/biyodönüt (biofeedback) Beyin ve bedenle ilgili bilgileri kullanarak bu bölgedeki süreçleri denetim altına alma tekniği.

bozucu etkiler kuramı (interference theory) Yeni ve eski öğrenmenin bellekteki bilgileri hatırlamayı etkileyeceğini kabul eden görüş.

büyüklük değişmezliği (size constancy) Retina üzerine düşen görüntüsü değiştiği halde algılanan nesnenin aynı kalması.

büyüme hormonu (growth hormone) Bedenin büyümesini denetleyen hormon; hipofiz bezi üretir.

C

Cannon-Bard kuramı (Cannon-Bard theory) Heyecanları nörofizyolojik mekanizmalarla açıklayan bir kuram. Çevreden gelen uyarılma beynin hipotalamus ve talamus bölgelerinde belirli faaliyetlere yol açar ve bu sinirsel faaliyetler hem otonomik sinir sistemine hem de beyin kabuğuna aktarılır. Otonomik sinir sitemi heyecanlarda görülen bedensel değişikliklerin temelinde yatar. Beyin kabuğuna gelen uyarılma ise heyecan duygusunun hangi türden olduğunu anlamamıza yol açar.

ceza (punishment) Edimsel koşullama deneylerinde istenmeyen bir davranışı ortadan kaldırmak için verilen nahoş uyarıcı.

coşku-çöküntü psikozu (bkz. manik depresif psikoz)

cinsel steriotipler/kalıp tipler (sex stereotypes) Toplumun inançlarından kaynaklanan ve toplumum üyelerinin çokluğu tarafından paylaşılan kadın ve erkek rolleriyle ilgili ön yargılar.

Ç

çağrışım alanları (association areas) Beyin kabuğunun algılama, öğrenme, düşünme ve dil gibi yüksek zihinsel süreçlerle ilgili olan alanı. Beyin kabuğunun bu kısmı duyusal ve motor alanlar arasında yer alır.

çatışma (conflict) Birbiriyle uyuşmayan iki güdü ya da dürtünün aynı anda uyarılması sonucu ortaya çıkan *psikoljik durum.*

çekiç (hammer) Kulak zarındaki titreşimi alıp örs kemiğine aktaran orta kulaktaki kemik.

çeper lobu (parietal lobe) Beyin kabuğunun beden duyumlarıyla ilgili işlevler gören kısmı.

çevresel sinir sistemi (peripheral nervous system) Beyin ve omuriliğin dışında kalan ganglia ve diğer ilişki kurucu nöronlardan oluşan sinir ağı.

çift-göz görüşü (binocular vision) Sağ ve sol gözün farklı görünümler almasından kaynaklanan ve uzaklık algılamasında kullanılan faktör.

çocuğa kötü davranma (child abuse) Çocuğun, davranışını düzeltme ya da onu daha iyiye götürme amacı güdülmeden, sanki bu dünyaya geldiği için cezalandırılması.

çubukçuk (rod) Hafif ışık miktarlarına duyarlı olan fakat renk algılamasına olanak vermeyen görsel alıcı.

D

dalga boyu (wavelength) Sinüs dalgası üzerinde birbirini tekabül eden iki nokta arasındaki uzaklık. Frekans azaldıkça dalga boyu büyür.

danışmanlık psikolojisi (counseling psychology) Bireyin daha etkin davranışlarla çevresine uyum yapmasını sağlamak amacıyla kullanılan bilgi ve teknikleri içeren psikoloji dalı. Klinik psikolojisi davranış bozukluğunu hedef alır, danışmanlık psikolojisi daha geniş bir anlayış içinde davranışı daha etkin kılmayı amaçlar.

davranış tedavisi (behavior therapby) Öğrenilmiş olumsuz davranışları yeni bir öğrenme yaşantısıyla değiştiren tedavi türüne verilen ad.

davranışçılık (behaviorism) Psikologların yalnız ölçülüp kaydedilebilen davranışları incelemesi gerektiğini, "zihin" ve "bilinç" gibi gözlenemeyen yönlerle ilgilenmemelerini savunan psikolojik görüş.

davranışa biçimlendirme (shaping behavior) İstenilen bir davranışa her tekrarda daha çok benzeyen davranışları pekiştirerek sonuçta istenilen davranışa ulaşılmasını amaçlayan teknik.

davranışın değiştirilmesi (behavior modification) İstenmiyen davranışları ceza ve mükafat yoluyla değiştirme tekniğine verilen ad.

davranışsal genetik (behavioral genetics) Organizmaların davranışsal özelliklerini genler yoluyla nasıl diğer nesillere aktardıklarını inceleyen bilim dalı.

değişken (variable) Değişik değerler alabilen her koşul ya da olay. Örneğin, "renk" bir değişkendir, çünkü kırmızı, yeşil, mavi gibi değişik değerler alabilir, ayrıca bu değerlerin şiddeti ve saflık derecesi de değişebilir.

Delirium Tremens (Delirium Tremens) Alkolik biri alkol içmeyi birdenbire kesince ortaya çıkan panik hali; bu halde kişide ajitasyon, tremör, zihin bulanıklığı, korkulu rüyalar ve varsanılar gözlenir.

dendrit (dendrite) Sinir hücresinin kolcal uzantılarının bulunduğu ve sinir akımının hücreye girdiği kısım.

deneme ve yanılma (trial and error) Problem çözmede kullanılan bir yöntem. Bu yöntemi uygulayan kişi birbiri ardından davranımlar yaparak, doğru davranımı buluncaya kadar denemeye devam eder.

depolama (storage) Öğrenilmiş bilginin bellekte saklanması.

dereceli gevşeme tekniği (progressive relaxation training) Adım adım bütün vücudu dinlendiren bir gevşeme dinlenme tekniği.

desibel (decibel) Sesin şiddetinin ölçmede kullanılan ölçü birimi.

devamlılık/süreklilik (continuity) Aynı yöne yönelmiş birimleri bütünleştirerek algılama eğilimi.

dış kulak (outer ear) Kulağın kulak kepçesi, kulak kanalı ve zarından oluşan görülebilen kısmı.

dikkat (attention) Duyu organlarından gelen uyarımların bazılarını seçerek algılama, diğerleriyle ilgilenmeme.

dil psikolojisi/psikolinguistik (psycholinguistics) Dil davranışının ve dilin öğrenilmesinin psikolojik kavramlarla incelenmesi.

DNA: dioksiribonükleik asit (deoxyribonucleic acid (DNA)) Kromozomlarda bulunan ve kalıtımla ilgili bilgileri taşıyan nükleik asit polimeri ve şeker dioksiribozundan oluşan organik madde.

dopamin (dopamine) Merkezi sinir sisteminde bulunan bir nöro-aktarıcı. Parkinson hastalağına yakalanan kişilerde bu maddenin bulunmadığı dikkati çekmiştir.

doruk yaşantılar (peak experiences) Kişinin bir an için kendini gerçekleştirme duygusu. Maslow bu duyguya herkesin ulaşabileceğini kabul eder.

Down sendromu (Down's syndrome) Birey 21. gen dizisinde fazladan bir kromozomla doğunca ortaya çıkan zeka geriliği. Daha önce bu kişilerin görünümünden dolayı bu hastalığa *mongolizm* adı verilirdi.

doğal/koşulsuz tepki (unconditioned response) Klasik koşullamada organizmanın uyarıcıya doğal olarak yaptığı tepki.

doğal/koşulsuz uyarıcı (unconditioned stimulus) Klasik koşullamada organizmanın doğal olarak tepki yaptığı uyarıcı.

duruma/hale bağlı bellek (state dependent memory) Belirli bir fizyo-nörolojik durumda öğrenilen bilgiyi ancak aynı fizyo-nörolojik durumda hatırlama. Örneğin, sarhoşken tanışdığı bir kimseyi ayıkken hatırlayamayan kimse, sarhoşken tanıyabilmektedir.

duygusal coşku/mani hali (mania) Yoğun bir öfori hali. Bu halde olan kişi hem büyüklük sanrıları içinde olur hem de aşırı faaldir.

duygusal çöküntü psikozu (depressive psychosis) Şiddetli ve uzun süre devam eden bir hüzün, keder ve yas hali. Bu hal genellikle apati haliyle birlikte olur ve stresli bir duruma tepki olarak gelişir. Beyindeki kimyasal maddelerin dengesizliğinden kaynaklandığı zannedilmektedir.

duygusal yalınlık (flattening of affect) Genellikle şizofrenilerde gözlenen duygusal kütleşme. Yüz ifadesi donuk, heyecansız ve konuşma monotondur.

duyum (sensation) Duyu organlarının uyarılmasıyla ortaya çıkan ve duyusal bilgiyi taşıyan süreç.

duyusal korteks (sensory cortex) beyin kabuğunun duyusal işlevlerle ilgili bölgeleri; oksipital lop, temporal lop, ve parietal lop gibi.

duyusal sinir hücresi (sensory neuron) Duyu organlarından bilgi getirip beyine götüren sinir hücresi. *Getirici nöron* olarak da bilinir.

duyusal uyum (sensory adaptation) Sürekli ve değişmeyen uyarıcıya duyu organlarının alışması.

duyusal yoksunluk (sensory deprivation) Normal uyarımdan uzun zaman süresi mahrum kalmak; duyusal yoksunluk sanrı, varsanı ve tedirginliğe yol açar.

dürtü (drive) Bir gereksinme halinden doğan uyarılmışlık hali.

E

edimsel/operant koşullama (operant conditioning) (bkz. araçsal/enstrümental koşullama)

elektroensefalogram: EEG (electroencephalogram: EEG) Beynin elektrik faaliyetlerini gösteren kayıt. Kafatasının değişik yerlerine koyulan elektrotlardan gelen elektriksel akımlar bu kaydı oluşturur.

elektrokonvalsif terapi (electroconvulsive theraphy) Aşırı duygusal çöküntü halindeki hastaların şakaklarına uygulanan orta şiddetteki elektrik şoku. Bu şok epilepsi nöbetlerine benzer bir durum yaratır ve duygusal çöküntüden hastanın bir süre için çıkmasına yardımcı olur.

embriyo (embryo) Yumurta döllendikten sonraki 3 ile 7 hafta arasındaki hücre topluluğu.

endokrin/iç salgı bezleri (endocrine) Salgılarını doğrudan kana akıtarak davranışı etkileyen salgı bezleri.

engellenme/bozulma duygusu (frustration) Bir güdünün giderilmesi engellendiği ya da geciktirildiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygu.

epinefrin (epinephrin) Böbrek üstü bezler tarafından salgılanan ve acil durumlarda organizmanın gerektiği biçimde davranmasına yol açan salgı. *Adrenalin* adıyla da bilinir.

ergenlik (adolescence) Büluğ ile olgunluk çağları arasında yer alan 13 ile 20 yaşları arasındaki devre.

estrojen (estrogen) Her iki cinsin adrenal bezleri tarafından üretilen bir cinsel hormon. Dişilerde daha çok miktarlar üretilir. Dişilerde görülen ikincil derecedeki cinsel karakteristiklerin gelişmesine yol açar.

eşik (threshold) Duyu organınının yüzde elli tepkide bulunduğu en küçük uyarıcı şiddeti.

etoloji (ethology) Türlere özgü davranışları o türlerin içinde bulunduğu doğal çevre içinde inceleyen bilim.

F

fark eşiği (difference threshold) İki uyarıcı arasında fark edilebilen en ufak şiddet farkı.

fetüs (fetus) Döllenmeden 8 ile 40 hafta sonraki devre içinde bulunan insan organizması.

fizyolojik psikoloji (physiological psychology) Davranışın altında yatan fizyolojik süreçleri araştıran psikoloji alanı. Konusu içine sinir sisteminin, beynin, salgı bezlerinin ve genetik süreçlerin incelenmesi girer.

fobi (phobia) Gerçekte hiç bir tehlike olmadığı halde ortaya çıkan belirli bir nesneye ya da duruma özgü aşırı korku hali.

fonem (phoneme) Konuşulan dilde anlamlı en ufak ses birimi.

fotoğrafsı imge (eidetic imagery) Resimlerin görsel imajlarının bütün ayrıntılarıyla bellekte tutulması. Bu tür imajlar normal belleğin verebileceğinden çok daha ayrıntılı olarak bellekte yer almaktadır.

fovea (fovea) Mızrakçıkların yoğun bir biçimde biarada bulunduğu retina üzerindeki bir ufak girinti.

frekans/sıklık (frequency) Bir puanın ya da olayın tekrar sayısı.

G

Galvanik Deri Tepkisi (GDT) (Galvanik Skin Response (GSR)) İnsan derisinden elektrik akımının hangi dirençte geçtiğini belirten bir gösterge. Elektrik deriden ne kadar kolay geçerse bireyin o kadar heyecanlı olduğu kabul edilir.

gelişim psikolojisi (developmental psychology) Büyüme ve gelişme sonucu davranış ve bilişde ortaya çıkan değişiklikleri inceleyen psikoloji dalı.

gen (gene) Her hücrenin kromozomunda bulunan ve kalıtımla ilgili özelliklerin aktarılmasını sağlayan birim.

genelleme (generalization) (1) Kavram geliştirme, problem çözümü ve öğrenmenin aktarımı durumlarında bireyin bir dizi nesne ya da durum arasında müşterek olan bir özelliği ya da prensibi keşfetmesi. (2) Koşullamada, koşullanan bir uyarıcıya yakın benzerlikte olan diğer uyarıcılara da organizmanın tepkide bulunması.

genetik bilimi (genetics) Genlerin yapısını, işleyişini ve etkilerini nasıl gösterdiğini araştıran biyoloji bilim dalı.

genetik mühendislik (genetic engineering) İstenmeyen bir geni çıkarıp yerine istenilen bir geni koymayı amaçlayan biyoloji uygulama alanı.

gerçekleştirme (actualization) Doğuştan getirdiğimiz ve hem biyolojik hem de psikolojik gereksinmelerimizi yapıcı bir biçimde ortaya koymamıza yol açan temel eğilim.

gereksinme (need) Su, yiyecek, hava gibi gerekil maddelerin eksilmesinden doğan bir hal.

geri-iletim/geri-bildirim/dönüt (feedback) Etkileşim içinde bulunan iki bireyin birbirlerinin mesajlarını nasıl algıladıklarına dair verdikleri karşıt mesaj.

gerileme (regression) Engellenme durumunda bireyin çocukluk devrelerindeki davranışlar göstermeye başlaması.

geriye doğru bozucu etki/ket vurma (retroactive interference/inhibition) Sonradan öğrenilen bilgilerin ilk öğrenilen bilgilerin hatırlanmasını engellemesi, ket vurması.

getirici nöron (afferent neuron) Uyarıcıları duyu organlarından merkezi sinir sistemine götüren sinir hücresi.

göreli/nisbi dinlenme/refrakter devresi (relative refractoy period) Mutlak dinlenme devresinden sonra gelen devre. Bu devrede, normal şiddetteki bir uyarıcıya tepkide bulunmayan nöron, eğer çok kuvvetli uyarıcı verilirse uyarılabilir.

görme kiazmı (optic chiasm) Oksipital lopta her iki gözden gelen görme sinirlerinin birleştiği ve daha sonra her iki gözü her iki yarım küreye bağlamak üzere ayrıldığı yer.

görüntü zayıflaması (ipucu olarak) (aerial perspektive) Uzaklık algılamasında kullanılan bir ipucu. Bizden uzakta olan nesnelerin ayrıntılarını ve parlaklıklarını kaybettiklerinden daha sönük göründüklerine işaret eder.

gözbebeği (pupil) İris ortasında bulunan ve gelen ışığın miktarına göre ufalıp büyüyen delik.

göz titremesi: REM / hızlı göz hareketleri (rapid eye movements REM) Uyurken gözlerin hızlı ufak hareketler yapması. Uykuya dalarken ve rüya görürken ortaya çıkar.

gramer/dil bilgisi (grammar) Dilin ses ve yapı birimlerinin nasıl dizileceğini ve nasıl anlam taşıyacağını oluşturan bilgi düzeni.

güdülenme/güdü (motivation) Davranışa enerji ve yön veren güç.

güdüler piramidi (pyramid of motives) Maslow'un güdüler mertebesi; biyolojik güdüler temelde ve daha karmaşık psikolojik güdüler üstte yer alır. Temel biyolojik gereksinmeler giderilmeden daha üst düzeydeki güdüler etkili olamazlar.

H

hep ya da hiç ilkesi (all-or-none priciple) Bir sinir hücresi eğer ateşlerse yapabileceği en kuvvetli ateşlemeyi yapar.

heyecan (emotion) Duygunun şiddetli hali. Duyguya nazaran denetimi daha zordur ve temelindeki fizyolojik süreçler daha belirgindir. Davranışı kuvvetli olarak etkiler.

hipnoz (hypnosis) Bir kimsede yüksek derecede sakinlik, gevşeme ve telkin altında kalabilme hali yaratan tekniğe verilen ad. Bu teknik psikoterapide kullanıldığı gibi, diş ve genel cerrahide de kullanılmakatadır.

hipofiz bezi (pituitary gland) Endokrin sisteminin "orkestra şefi." En azından sekiz salgı/hormon üretir. Bu hormonlardan biri bedensel büyümeyi denetler, bir kısmı diğer endokrin bezlerinin çalışmasına yol açar, ancak bir kısmı salgı bezi olmayan yapılara gider.

hipokondriyasis (hypochondriasis) Kişinin kendini sürekli hasta hissettiği ve bu yüzden devamlı üzüntü duyduğu durum.

homeostasis (homeostasis) İnsan bedeninin belirli bir düzeyde su, yiyecek, hava, istirahat ve ısı miktarını sürdürerek yaşamını devam ettirmesine yol açan biyolojik mekanizma.

hormon (hormone) Endokrin bezleri tarafından üretilen ve kana karışarak bedeni ve davranışı etkileyen organik-kimyasal madde.

hücre gövdesi (cell body) Bir sinir hücresi/nöronun hücre zarı içinde kalan çekirdek ve sitoplazmasına verilen ad.

hücre zarı (cell membrane) Hücrenin dışını kaplayan ve elektrik yüklü maddelerin geçişine izin veren ince madde.

İ

içgüdüsel davranış (instinctive behavior) Belirli uyarıcı şartları altında kendiliğinden yapılan ve öğrenmeye dayanmayan doğuştan getirilen davranış örüntüleri.

id (id) Freud'un kişilik kuramında, bireyin tüm içgüdülerinin depolandığı, bireye enerji veren kaynak.

iki anlamlı mesajlar (double-edged messages) Aynı anda hem olumlu hem de olumsuz anlam taşıyan sözel ve sözel olmayan mesajlar. Hiciv ve istihza buna örnek olarak verilebilir.

ikizlerle çalışma tekniği (twin study technique) tek ve çift yumurtalı ikizleri karşılaştırarak yapılan çalışmalar.

ileriye doğru bozucu etki (proactive interference) Şimdi öğrenilen bilgilerin daha önce öğrenilen bilgilerle karışması ve hatırlamayı güçleştirmesi.

ilişki kurup yakınlaşma gereksinmesi (need to affiliate) Diğer insanlarla beraber olma ve ilişki kurma isteği.

ilişkiler bağlamı/çerçevesi/ortamı, bağlam (context) Algılamanın, düşüncenin ya da davranışın içinde oluştuğu fiziksel, sosyal/kültürel ya da psikolojik çevre.

iris (iris) Göze giren ışık miktarını denetleyen ve gözün önünde yer alan renkli tabaka.

istemli davranımlar (voluntary actions) Çizgili kasların merkezi sinir sisteminin denetimi altında yaptığı hareketler.

iyon (ion) Sinir hücresinin dışındaki ve içindeki sıvıda bulunan elektrik yüklü birimler. Bu birimlerin hücre zarından içe ve dışa akışları ateşleme potansiyelini belirler.

K

kaçınma-kaçınma çatışması (avoidance-avoidance conflict) Her iki davranış seçeneğinin de istenilmediği güdülenme durumu.

karanlığa uyum (light adaptation) Uzun süre ışığa maruz kalan retinanın daha az duyarlı hale gelmesi.

karşıt süreçler kuramı (opponent process theory) Renk görmenin birbirinden farklı üç süreci içerdiğini ileri süren görüş. Bu süreçlerden biri kırmızı ve yeşile, diğeri sarı ve maviye, en sonuncusu da uyarıcının şiddetine tepkide bulunur.

karşıt tepki geliştirme (reaction formation) Kaygıyı azaltmak amacıyla gerçek duygunun tam tersi hareket etmek. Örneğin, gerçekte kızgın olduğumuz kişiye nezaketle ve gülerek davranmak.

kavram (concept) Nesne ve düşüncelerin benzerliklerine dayanılarak zihinde bir grup oluşturması.

kaygı/endişe (anxiety) Belirsiz bir korkunun ya da kötü birşey olacağına dair hissin sürekli baskın olduğu psikolojik hal.

kazanma (acquisition) Klasik, edimsel ve sözel koşullamada davranımın tekrar sonucunda kuvvetlenmesi.

kendi-yakınından (cinsel) türetme (inbred strain) Deneysel hayvanları aralarındaki farkları kaldırmak amacıyla kendilerine en yakın benzerleriyle çiftleştirme.

kendine güvenli davranım (assertiveness) Saldırganlığa ya da ezikliğe başvurmadan düşünce ve isteklerini olduğu gibi ifade edebilme.

kendine güvenli davranım eğitimi (assertiveness training) Bireyin yaşamındaki kaygı ve stresi ortadan kaldırmak amacıyla bireye kendine güvenli davranımı öğreten yöntemin uygulanması.

kendini-gerçekleştirme (self-actualization) Maslow'un güdüler merdivenlemesinde en üst basamak. Bu basamakta olan kimse yaşamının her anında büyük bir doyum içindedir ve yaşamın anlamını ve enginliğini sürekli yaşar.

kinestetik/hareket alıcıları (kinesthetic receptors) Kaslarda, eklemlerde, tendonlarda bulunan ve bedenin hareketleri ve durumu hakkında bilgi veren duyusal alıcı organları.

kısa süreli bellek (short term memory) Tekrar edilmediği takdirde bir dakika içinde bilginin kaybolacağı kısa süreli bilgi depolama yeri.

kişilik ((personality) İçinde bulunduğu tüm çevreyle ilişkisinde bireyin kendine özgü, tutarlı, sürekli davranış örüntüsü.

kişilik bozuklukları (personality disorders) Topluma zarar verip rahatsız ettiği halde, o davranışı yapan kişiyi rahatsız etmeyen kişilik özelliği.

kişisel uzam/mekan (personal space) Başkaları izinsiz girdiği zaman rahatsız olacağımız gözle görülmeyen ama zihnimizde fiziksel olarak sınırlarını çizdiğimiz uzam.

klasik koşullama (classical conditioning) Bir davranışın daha önce nötr olan başka bir uyarıcıya bağlanmasına yol açan koşullama tekniği.

klinik psikoloji (clinical psychology) Davranış ve kişilik bozukluklarını tedavi etmek amacıyla psikoloji bilgisini kullanan alan.

kodlama (encoding) Öğrenilen bilgileri belleğe kaydederken kullandığımız süreç.

konversiyon histerisi (conversion hysteria) Bedensel hastalık belirtisinin altında hiç bir organik aksaklığın bulunmadığı nevroz türü.

korpus kallosum (corpus callosum) İki yarım küreyi birbirine bağlayan kalın sinirsel bağ.

Korsakof psikozu (Korsakoff's psychosis) Uzun süre alkolik olmaktan doğan ve kişinin yaşadığı en son olayları hatırlıyamaması biçiminde kendini gösteren organik hastalık.

Korti Organı (Organ of Corti) İç kulaktaki baziler zar üzerinde bulunan ve titreşimleri sinirsel akım haline çeviren sinir hücreleri topluluğu.

koşullama (conditioning) Birbiriyle ilişkisi olmayan bir uyarıcıyla bir davranımın zaman içinde çiftleştirilmesi sonucu birbirlerine bağlanması.

kör nokta (blind spot) Görme sinirlerinin göz yuvarlağından çıktığı ve ışık uyarıcısına duyarlı olmayan nokta.

kritik dönem (critical period) Organizmanın gelişmesinde belirli türden etkiye ve davranış gelişmesine çok açık bir dönem. Bu dönem, etkilerini silip ortadan kaldırmak olanağı olmadığı için "kritik"tir.

kromozomlar (chromosomes) Hücre çekirdeğinde bulunan mikroskopik yapılar. Bu yapılar çiftler halinde bulunur ve bir dizi oluştururlar. İnsan hücresinde 46 kromozom, yani 23 çift vardır. Kromozomlar kalıtımla ilgili bilgileri depolayan genleri taşırlar.

kulak zarı (eardrum) İşitme kanalının dış kısmıyla orta kulak arasında yer alan zar.

kutuplaşma (polarization) Bir gruptaki üyelerin çoğu birbiriyle hemfikir ise, belirli bir konu üzerindeki grup içi tartışma, gruptaki kişilerin konuyla ilgili bireysel tutumlarını daha uç noktalara iter.

kutuplaşmış (polarized) Bir sinir hücresinin dinlenme halindeki durumu; bu durumda hücrenin içindeki sıvı hücrenin dışına göre daha çok negatif elektrik yüklü iyonlar taşır.

kümeleme (clustering) Verilerin belli gruplar içinde organize olması. Bu tür organizasyon uzun süreli belleğe yardımcı olarak kullanılır.

L

libido (libido) Freud'un kişilik kuramına göre, id'de bulunan ve tüm davranışları güdüleyen cinsel enerji.

limbik sistem (limbic system) Orta beyinde bulunan bir dizi yapı. Bu yapılar bireyin güdüsel ve duygusal davranışlarını düzenler. Uyuma-uyanma, heyecanlanma-sakinleşme, beslenme, cinsel ilişki kurma bu tür davranışlara örnektir.

M

manik depresif/coşku-çöküntü psikozu (manic depressive psychosis) Bir tür psikoz hali. En belirgin özelliği bireyin sürekli mutluluk ve depresyon halleri arasında değişen bir duygusal yaşam içinde olması.

mantığa bürüme (rationalization) Kendine saygıyı korumayı amaçlayan bir savunma mekanizması. Birey esasında pek hoş olmayan bir davranışına çeşitli mazeretler bularak, bu davranışı olduğundan daha iyi bir görünüme sokar.

medulla (medulla) Alt beynin bir kısmı. Bu kısım insanın solunum, kalp atışı ve kan basıncı gibi faaliyetlerini denetler.

menopoz (menopause) Kadınlarda yumurtalama ve adet-görmenin/periyodun kesilmesi; genellikle 42 ve 52 yaşları arasında olur.

merkezi sinir sistemi (central nervous system) Sinir sisteminin beyin ve omurilikten oluşan kısmı.

mızrakcıklar/koniler (cones) Gözün retina tabakasında bulunan ve renk duyumunu sağlayan sinir hücreleri.

mitosis (mitosis) Zigotta hücre bölünme süreci. Bu süreç sonunda oluşan yeni hücreler, bölünen hücrenin birer kopyasıdır.

miyelin zarı/kılıfı (myelin sheath) Bazı nöronların aksonunun çevresine sarılmış elektrik akımını geçirmeyen beyaz bir zar. Miyelin zarı sinir akımının hızını ve etkisini artırır.

motor/hareketle ilgili korteks (motor cortex) Ön lobun el kol ve beden hareketlerini yöneten kısmı.

mutlak dinlenme devresi (absolute refractory period) Sinir hücresinin ilk ateşlenmesinden hemen sonra gelen ve sinir hücresinin yeniden uyarılmasının olanaksız olduğu devre

mutlak eşik (absolute threshold) algılanabilen en düşük duyusal uyarıcı şiddeti

N

normaldışı davranışlar psikolojisi (bkz. anormal davranışlar psikolojisi)

nörobiyoloji (neurobiology) sinir sistemini oluşturan birimlerin yapısını ve işlevlerini inceleyen bilim dalı.

nöron (neuron) sinir sitemini oluşturan temel birim hücre; sinirsel enerji, bu hücre aracılığıyla bedenin bir yerinden başka bir yerine ulaşır.

nörotransmiter (neurotransmitter) (bkz. sinirsel aktarıcı)

O

obsesif-kompalsif nevroz (obsessive-compulsive nerosis) Bireyin denetimini altında bulunmayan ve sürekli kendini tekrar eden olumsuz, hoş olmayan düşüncelerin bulunduğu nevroz türü. Bu nevroza sahip kimseler belirli davranışları tekrar etmekten de kendilerini alıkoyamazlar.

oksitosin (oxytocin) Hipofiz bezinin ürettiği bir hormon. Düz kaslar üzerinde etki gösterir.

olgunlaşma (maturation) Biyolojik aşamalardan oluşan büyüme süreci. Bu aşamaların ne zaman başlayacağını genlerdeki kalıtımla ilgili bilgiler belirler.

olumlu aktarma (positive transfer) Önce öğrenilenin daha sonra öğrenmeyi kolaylaştırması.

olumlu pekiştireç (positive reinforcer) Edimsel koşullamada kullanılan ve verildiği zaman davranışı kuvvetlendiren pekiştireç.

olumsuz aktarma (negative transfer) Önceden öğrendiğimiz bir bilginin şu anda öğrenmekte olduğumuz bilgiye ket vurması.

olumsuz pekiştireç (negative reinforcer) Edimsel koşullamada davranım yapılınca hoş olmayan bir uyarıcının ortadan kaldırılması.

optimal uyarılma düzeyi (optimal-level-of-arousal) Organizmaların tercih ettiği bir uyarılma şiddeti olduğunu ve organizmanın bu şiddetin altına düşünce daha fazla, üstüne çıkınca daha az uyarılma aradığını söyleyen güdülenme kuramı.

orta beyin (midbrain) Beynin uyarılma düzeyini denetleyen retiküler aktivite sisteminin bir kısmını da içeren bölüm.

orta kulak (middle ear) Kulakta üç kemiğin bulunduğu bir boşluk; bu kemikler çekiç, örs ve özengi adını alırlar. Dış kulaktan gelen ve kulak zarı yoluyla bu kemiklere aktarılan ses titreşimi iç kulakta sinir akımlarına dönüşür.

otokinetik etki (autokinetic effect) Karanlık bir odada sabit bir ışık noktasının kendiliğinden hareket ediyormuş gibi görünmesine yol açan algı yanılgısı.

otonom sinir sistemi (autonomic nervous system) Salgı bezleri ve düz kasları merkezi sinir sistemiyle ilişki içine sokan karmaşık sinir ağına verilen ad.

oval pencere (oval window) Orta kulak kemiklerinden gelen titreşimi salyangoza aktarmada iş gören salyangoza bitişik zarın penceresi.

Ö

Ödipus kompleksi (Oedipus complex) Freud'un kişilik kuramına göre, erkek çocuğun geçirdiği kaçınılmaz bir aşama. Bu aşamada erkek çocuğu annesini cinsel yönden çekici bulur ve babasını kendisine rakip gördüğünden onu ortadan kaldırmak ister.

ödül (reward) Doyum duygusu uyandıran ya da verildiği zaman bir davranışın ortaya çıkma olasılığını arttıran uyarıcı.

öğrenilmiş acizlik (learned helplessness) Deneyler sonucu meydana getirilen bir apati ve acizlik hali. Bu denemelerde hayvan önce tekrar tekrar acı veren bir duruma sokulur, örneğin şoka tabi tutulur. Ne yaparsa yapsın hayvan bu durumdan kaçamaz. Belli bir süre sonra hayvan, kaçabileceği acı veren durumlardan da kaçmamaya başlar. İlk denemede öğrendiği acizliği yeni durumlara geneller.

öğrenme (learning) Belirli bir yaşantı/deneyimin sonucu davranışta görülen oldukça uzun süreli değişiklik.

ön beyin (forebrain) Talamus, hipotalamus, bazal ganliya, limbik sistem ve serebrumdan oluşan beyin kısmı.

önyargı (prejudice) Bir şeyin ya da kimsenin isminden ya da görünümünden dolayı olumlu ya da olumsuz biçimde yargılanması. Bu tür tutumlar oldukça sabit olarak yerleşmişlerdir ve mantıklı tartışmaya açık değildirler.

örüntü gradyanı (gradient of texture) Bir yüzeyin girinti, çıkıntı, pürüz ve düzlükleri ne kadar ayrıntılı olarak görülürse, yüzey o kadar yakında algılanır. Yüzeyin dokuması ne kadar bulanırsa ve ayrıntılar kaybolursa, yüzey o kadar uzakta algılanır.

özdeşim kurma/özdeşleşme (identification) Çocuğun büyürken çevresinde bulunan kimselere bakıp onları taklit ederek, bilincinde olmadan uygun sosyal davranış normlarını kazanması süreci. Örneğin, çocuğun kendi cinsiyetinden olan annesi ya da babasından cinsel rollerini öğrenmesi bu süreçle oluşur.

özendirici/teşvik edici uyarıcı (incentive) Organizmanın elde etmek istediği ve onu güdüleyen uyarıcı.

P

paranoid kişilik (paranoid personality) Hiç bir temele dayanmadığı halde, diğer insanlara güvenmeme ve sürekli şüphe etme eğilimi gösteren kişilik yapısı.

parasempatik sistem (parasympathetic system) Otonomik sinir sisteminin bir parçasıdır ve etkilediği salgı bezlerinin ve düz kasların yakınlarında bulunan ganglialardan oluşur. Normal zamanlarda kalp atışı ve özümleme süreçlerini sürdürmede yardımcıdır. Sakin olduğumuz zamanlarda baskındır.

pekiştirme (reinforcement) Edimsel koşullamada bir mükafatın verilmesi ya da acı veren uyarıcının ortadan kaldırılması.

perde (pitch) Ses dalgasının duyusal olarak algılanması.

plasenta (placenta) Hamilelik esnasında annenin uterüsünde oluşan bir organ. Bu.organ göbek bağı aracılığıyla annenin kanındaki besleyici maddeleri fetüse aktarır, fakat annenin kanında bulunan ve hastalığa yol açan organizmaları tutar, bırakmaz.

pons (pons) Serebellumun iki lobu arasında yer alan köprü; terlemeyle ilgili işlevler yapan sinir hücre grupları burada bulunur.

psikoaktif ilaçlar (psychoactive drugs) İnsanın düşünce, duygu ve davranışını etkileyen ilaçlar.

psikoanaliz (psychoanalysis) (1) Freud'un geliştirmiş olduğu kişilik kuramı. Bu kuram kişiliğin temelinde, özellikle cinsiyet ve saldırganlıkla ilgili bilinçaltı güdülenmelerin bulunduğunu kabul eder. (2) Bu kişilik kuramına göre geliştirilmiş serbest çağrışım ve rüyaların yorumu tekniklerini kullanan psikoterapi yöntemi.

psikodrama (psychodrama) Roller takınarak kendiliğinden sahnedeymiş gibi bir oyun sergileme; bir psikoterapi tekniği olarak kullanılır.

psikofizyolojik bozukluklar (psychophysiological disorder) Psikolojik strese tepki olarak davranışta ortaya çıkan ve bedensel temeli olan bozukluklar.

psikojenik (psychogenic) Hastalık, yaralanma, diğer somatik nedenler gibi bedensel değil, duygusal çatışma ya da kötü alışkanlıklar gibi psikolojik ve işlevsel nedenlerden doğan davranış türü.

psikojenik amnezi (psychogenic amnesia) Bir duygusal şok ya da stres sonucunda istediğini hatırlamama biçiminde kendini gösteren bir tür bellek kaybı.

psikolojik ameliyat (psychosurgery) Psikolojik bozukluğu gidermek amacıyla yapılan beyin ameliyatı.

psikopat (psychopath) Antisosyal kişiliğe sahip birey.

psikosomatik bozukluklar (psychosomatic disorders) (bkz.) Psikofizyolojik bozukluklar.

psikoterapi (psychotheraphy) Psikolojik kavramlar ve teknikleri kullanarak bireyin davranış aksaklıklarını gidermeyi amaçlayan yaklaşım.

psikoz (psychoses) Hastaneye yatmayı ya da özel bakımı gerektiren davranış bozuklukları.

R

refrakter devre/mutlak dinlenme devresi (refractory period) Bir nöronun saniyenin binde iki ya da üçü gibi çok kısa bir zaman süresi için ateşleme yapamaması. Bu devre nöronun ateşleme yapmasından hemen sonra gelir.

renk değişmezliği (color constancy) Belirli bir objeyi, aydınlanma durumu ve dolayısıyla renk yansıması değiştiği halde aynı renkte algılama eğilimi.

renk körlüğü (color blindness) Renkleri ayırt edememe durumu. Bu kişiler kırmızı ve yeşil gibi bazı renkleri birbirinden ayırt edemezler.

retikuler aktivasyon sistemi: RAS (reticular activating system: RAS) Arka beyinde başlayan, orta beyinden geçip ön beyine kadar giden ve ve uyarılma derecesini denetleyen sinir hücrelerinden oluşmuş ağ.

retina/ağtabakası (retina) Gözün içinde bulunan ve ışığa duyarlı sinir hücreleriyle kaplı tabaka.

retinada/ağtabakalarda uymazlık (retinal disparity) Bakılan nesnenin görünüşünün sağ ve sol gözde retinanın farklı yerlerine düşmesi. Bu farklılık derinlik algılamasına yol açar.

retrogreyd amnezi (retrograde amnesia) Yaşanan şoktan hemen önce olup bitenleri hatırlıyamama.

S

sadizm (sadism) Cinsel ilişkide karşıdakine acı vermekten zevk alma.

saldırganlık eğitimi (aggression training) Duygusal çöküntü/depresyon içinde bulunan kimsenin kızgınlık duygularını ifade ederek kendine güvenli davranışa yönelmesini sağlayan ve böylece bireyin depresyondan çıkmasına yol açan yöntem.

salyangoz (cochlea) İç kulakta salyangoz kabuğu biçimindeki yapı; duyma sinirleri burada bulunur.

sanrı (delusion) Psikotik türde bir inanç yanılgısı. Bu tür inanç yanılgısına sahip kimseler ya kendilerinin çok büyük kimse olduklarını ya da bazı kimselerin kötülük yapmak amacıyla kendilerini izlediklerini düşünürler.

savunma mekanizmaları (defense mechanisms) Bireyin, kendine verdiği değeri sarsacak ya da kaygısını artıracak kişisel özelliklerinin ya da güdülerinin farkına varmasını, bazı davranışları yaparak ya da yapmayarak önlemesi. Bu davranışların yapılması ya da yapılmaması bilinç altında bir kararı içerdiğinden birey savunma mekanizmalarının farkında değildir.

saydam tabaka (cornea) Işığın göze girmesine olanak sağlayan geçirgen tabaka.

seçerek çiftleştirme (selective breeding) Hayvanlarda kalıtımın amacını araştırmak amacıyla kullanılan bir yöntem. Belirli bir davranış özelliği gösteren bir hayvan grubu seçilir ve bu özelliği gösteren gruptaki diğer hayvanlarla birçok nesil çiftleştirilerek davranışta ne gibi etkileri olduğu gözlenir.

sedatifler (sedatives) Sakinleştirici ilaç grubu. Çok çabuk alışkanlık geliştirirler. Kaygıyı azaltma ve uyku getirme amacıyla verilir.

sembol (symbol) Kendinden başka birşeyi temsil eden işaret ya da nesne.

serbest hatırlama (free recall) Bir dizi kelime verildikten sonra öğrenilen kelime miktarını bulmak için deneğin gelişi güzel bir sırada listedeki kelimeleri hatırlaması.

serebellum/beyincik (cerebellum) Bedenin dengesini ve kas hareketlerinin koordinasyonunu sağlayan beyin kısmı. Arka beyinde yer alır ve beyin kabuğunun altında kırışık iki lop olarak bulunur.

serebrum (cerebrum) Beyin sapının hemen üstünde bulunan ve insan beynin en belirgin kısmını teşkil eden yapı. İki beyin yarım küresi ve beyin kabuğundan oluşur.

sinap (synap) Bir sinir hücresinin aksonundan gelen sinir akımının diğer bir sinir hücresinin dendritlerine aktarıldığı kavşak noktası.

sinirsel aktarıcı/nörotransmiter (neurotransmitter) Sinapslarda bulunan ve sinirsel akımın bir hücreden diğerine geçmesine yol açan kimyasal madde.

sistematik duyarsızlaştırma (systematic desensitization) Fobik reaksiyonları tedavide kullanılan bir psikoterapi tekniği. En az korku uyaran uyarıcıdan en çok korku uyaran uyarıcıya doğru giden bir yol izler.

sitoplazma (cytoplasm) Bir hücrenin temel yaşama fonksiyonlarına olanak veren ve hücre çekirdeğinin çevresinde yer alan pelte yapısındaki madde.

sonraki görünüm (after-image) Uyarıcının ortadan kalkmasından sonra algılanan görsel olay. Uyarıcı ortadan kalkar kalkmaz önce uyarıcının aynısı görünür, buna *olumlu sonraki görünüm* adı verilir. Olumlu sonraki görünümün hemen ardından negatif görünüm ortaya çıkar.

sosyal etki kuramı (social impact theory) Üç temel önerme ile grubun bireyin davranışını etkilemesini açıklayan kuram.

sosyal normlar (social norms) Yazılı olmadığı halde herkes tarafından bilinen ve o grubun üyelerinin davranışlarını, tutumlarını ve inançlarını etkileyen kurallar.

sosyal psikoloji (social psychology) Sosyal etkileşimi ve bireylerin birbirlerini nasıl etki altında bıraktığını inceleyen psikoloji dalı.

sosyobiyolojik kuram (sociobiological theory) Bütün sosyal davranışların kökeninin insan genetiğinde yattığını savunan kuram.

sosyopat (sociopath) Antisosyal kişilik, psikopat.

sönme/söndürme (extinction) Pekiştirilmemiş tekrarlarla davranımın kuvvetinde gözlenen azalma.

sözsüz iletişim (nonverbal communication) Duygu ve heyecanların yüz ifadeleri, beden durumu, mimik, jestler ve ses tonuyla ifade edilmesi.

stres (stress) Organizmanın bedensel ve zihinsel sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan durum. Uzun süre devam ederse hem bedensel hem de ruhsal bozukluklara yol açar.

Ş

şakak/temporal lobu (temporal lobe) Korteks/beyin kabuğunun işitmeyle ilgili kısmı.

şekil-zemin (figure-ground) Algılamada ön kısımda oluşan anlamlı biçime şekil, arkada kalan kısma zemin adı verilir.

şizofreni (schizophrenia) Psikotik hastalıklardan bir grubuna verilen ad. Bu hastalığı gösteren kişilerin düşüncelerinde sanrı ve varsanı özellikleri görülmeye başlar, konuşmaları anlaşılmaz hale gelir ve duygusal hayatlarında bir küteşme başlar.

T

tad tomurcukları (taste buds) Tad alıcı duyu organları, dilin kenarlarında, arkasında ve gırtlakta yer alır.

talamus (thalamus) Gelen duyuları beyin kabuğuna aktaran önbeyin kısmı.

tamamlama (closure) Bazı kısımları eksik olsa dahi görüntüleri algılarken tamamlama eğilimine verilen ad.

tek-yumurta/özdeş ikizler (monozygotic twins) Döllenmiş tek bir yumurtadan türeyen, aynı genetik yapıya sahip ikizler.

telepati (telepathy) Bir düşüncenin bir zihinden diğerine sözsüz aktarılması.

telgrafik söz (telegraphic speech) Çocuklar arasında konuşulan dilde gözlenen, önemli olmayan kelimelerin söylenmediği cümle türü.

testosteron/erkek hormonu (testosterone) Kandaki miktarı artınca erkek çocuğunda büluğ çağına yol açan erkek hormonu.

tiroid bezi (thyroid gland) Vücudun metabolizma hızını düzenleyen endokrin bezi.

tiroksin (thyroxin) Tiroid bezinin salgısı. Vücudun metabolizma hızını düzenler.

toplumsal akıl sağlığı (community mental health) Psikolojik tedaviyi hastaneden çıkarıp içinde yaşanılan topluma götürme amacını güden psikoloji dalı.

trankilizan/gevşetici (tranquilizer) Beyin faaliyetini azaltarak kaygıyı ve şizofreniklerde sanrıları ve varsanıları ortadan kaldıran ilaç türü.

tutum (attitude) Bir kimse, nesne ya da durumla ilgili oldukça organize ve sürekli olan inanç ve duygular. Bu inanç ve duygular bireyin o kimse, nesne ya da duruma karşı belirli bir biçimde davranmasına yol açar.

U

unutma eğrisi (forgetting curve) Zaman içerisinde unutma miktarını gösteren eğri.

uyarı (stimulus) (1) Bir alıcıyı uyaran herhangi bir fiziksel enerji. (2) Organizmayı harekete geçiren iç ya da dış olay.

uyma davranışı/uygu (conformity) Bireyin, bir kimse ya da grubun baskısına boyun eğerek onların istekleri yönünde davranması.

uyum (adaptation) Sürekli ve değişmez bir biçimde gelen uyarıcıya duyu organının alışması ve duyarlığını kaybederek artık tepkide bulunmaması.

uzun süreli bellek (long term memory) Öğrenilen bilgilerin uzun süre kaldığı bellek kısmı.

uzunlamasına/zaman boyunda inceleme (longitudinal study) Bireyi uzun zaman boyunca inceleyen araştırma yöntemi. Değişik zaman aralıklarında bireyin üzerinde ölçümler ya da gözlemler yapılır.

Ü

ülseratif kolitis (ulcerative colitis) Stres sonucunda ortaya çıkan ve kalın bağırsakla rektumu kaplayan kanamalı şişme ve yaralar.

üzengi (stirrup) Orta kulakta bulunan ve örs kemiğinden gelen titreşimleri alıp oval pencereye aktaran kemik.

V

vak'a tarihçesi (case history) Bir kişinin yaşamında olan biten önemli olayları özetleyerek belirli davranışların nasıl geliştiğini gösterme girişimi.

varoluşçu-insancıl (existential-humanistic) Psikolojik gelişmenin temelinde kendini gerçekleştirme eğiliminin bulunduğunu varsayan görüş.

varsanı (hallucination) Sadece birey tarafından algılanan, herkes tarafından paylaşılan gerçekte yer almayan algısal yaşantılar/deneyimler.

vestibüler torbacıklar (vestibular sacs) İç kulakta bulunan kemiksel yapılar. Bu yapıların içinde jelatinimsi bir madde vardır. Vestibüler torbacıklar başın hareketine bağlı olarak hareket eder ve başın hareketiyle ilgili beyne mesajlar gönderir.

W

Weber ilkesi/fraksiyonu (Webers fraction) Birey tarafından farkına varılabilen uyarıcıdaki değişim miktarının, uyarıcının şiddetiyle orantılı olduğunu ifade eden ilke.

Y

yaklaşma-kaçınma çatışması (approach-avoidance conflict) Bireyin elde etmeye çalıştığı amacın hem istenilen hem de istenilmeyen yönlerinin aynı anda bulunmasından ortaya çıkan çatışma.

yaklaşma-yaklaşma çatışması (approach-approach conflict) Bireyin ulaşmaya çalıştığı iki amacın aynı anda bulunmasından ortaya çıkan çatışma.

yanlamasına yarık (lateral fissure) Her bir yarım kürenin yanlarında bulunan derin yarık. Bu yarığın altında temporal/şakak lobu bulunmaktadır.

yansıtma/projeksiyon (projection) Kendimizde olan fakat farkına varmak istemediğimiz özellikleri başkalarında görmek ve böylece kendimizde olduğunu görmemek.

yapay zeka (artificial intelligence) Elektronik bilgisayarlar aracılığıyla bilgi işleme yeteneği.

yarım kanallar (semicurcular canals) Kulakta denge duygumuzun temelini oluşturan içi sıvı dolu kemiksel yapılar.

yer değişmezliği (location constancy) Bir objenin bulunduğu yeri, değişik bakış açılarından bakılsa dahi, aynı olarak görme süreci.

yer değiştirme (displacement) Kişinin, kendisinde kaygı yaratan ve üstesinden gelmeye gücü yetmeyeceği bir kişi ya da durumla karşılaştığında, kaygı ve kızgınlığını gücünün yettiği bir kişiye yöneltmesi.

Yerkes-Dodson ilkesi (Yerkes-Dodson principle) En etkin uyarılma düzeyinin yapılacak işin zorluk derecesine bağlı olduğunu ifade eden güdülenme ilkesi.

yumurta (ovum) Kadınlardaki cinsel üreme hücresi, 23 kromozom bulundurur.

yüceltme (sublimation) Engellenmiş güdüleri toplum tarafından kabul edilebilecek biçimlere dönüştüren savunma mekanizması.

yükleme/atfetme kuramı (attribution theory) Sosyal davranışın algılanmasında, bu davranışı yapan kişiye ya da o davranışın içinde oluştuğu duruma özgü sebepler yüklediğimizi ifade eden kuram.

Z

zigot/dölüt (zygote) Döllenme esnasında iki cinsiyet hücresinin birleşimiyle oluşan hücre.